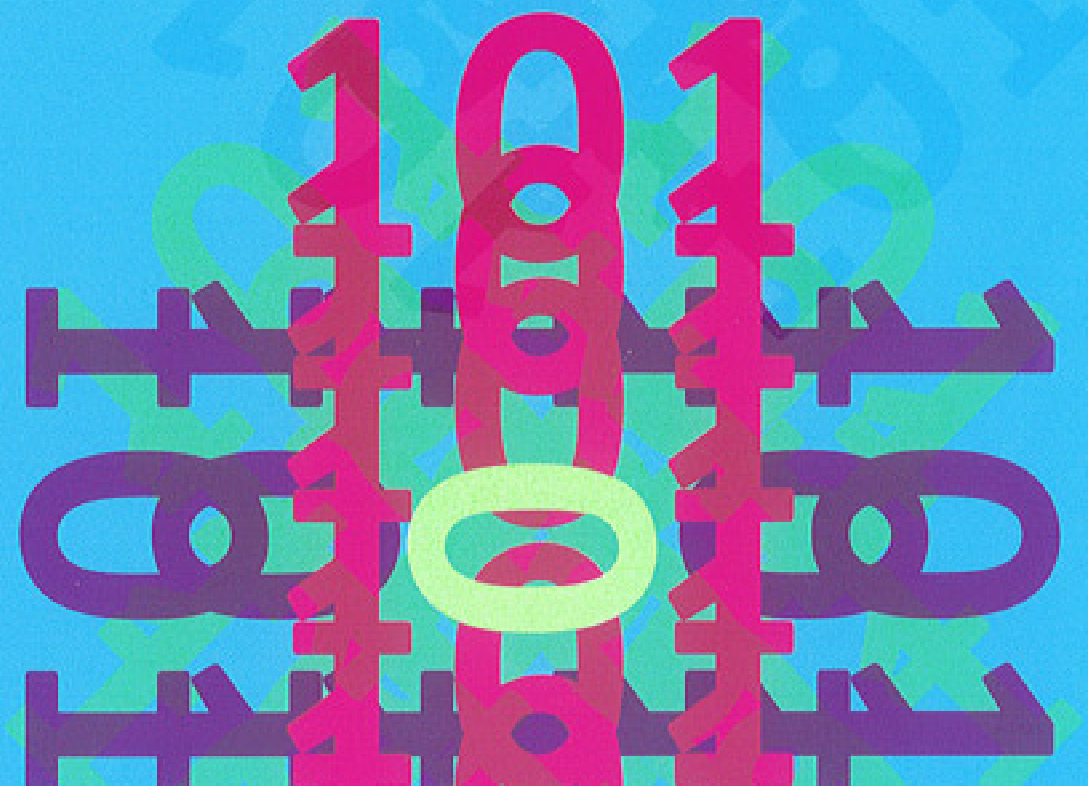
101 povești vindecătoare pentru copii şi adolescenți

Folosirea metaforelor în terapie

George W. Burns



TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Ce faci, ca psiholog ori ca părinte, când copilul se închide în sine, refuză să-și exprime grijile și nevoile ori este cuprins de teamă și de neîncredere? Cum va fi reclădită puntea afectivă și comunicativă cu universul celui mic? Depănând zeci de povești cu tâlc, psihologul australian George Burns demonstrează în ce fel metafora terapeutică poate reînnoda legătura cu cel mic, oferindu-i căi pentru adaptarea la provocările cotidiene.

Autorul lămurește în ce fel povestea curativă poate fi integrată firesc în terapie și cum pot fi create și folosite în cabinet noi metafore vindecătoare. Utile pentru toți cei care lucrează cu adolescenți și copii, resursele terapeutice din cartea 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți pot fi combinate și cu alte tehnici novatoare, cum ar fi terapiile prin joc, artă, muzică și dramă.

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

edituratrei.ro

George W. Burns este psiholog clinician și director la Milton Erickson Institute of Western Australia. Este, de asemenea, formator și conferențiar universitar, fiind autorul a șapte cărți dedicate poveștilor terapeutice, depresiei ori aplicării meditației zen pentru îmbunătățirea sănătății mentale.

ISBN 978-973-707-531-4

GEORGE W. BURNS

101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți

Folosirea metaforelor în terapie

Traducere din engleză
de Cristian Fulaș

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Coperta:
FABER STUDIO

Redactor:
VICTOR POPESCU

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Corectură:
ELENA BIȚU, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURNS, GEORGE W.
101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți : folosirea metaforelor în terapie / George W. Burns ; trad.: Cristian Fulaș. - București : Editura Trei, 2011
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-531-4

I. Fulaș, Cristian (trad.)

159.922.7

Titlul original: 101 Healing Stories for Kids and Teens
Autor: George W. Burns

Copyright © 2005 by John Wiley & Sons

Editie publicata prin acord cu editura John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Copyright © Editura Trei, 2011,
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-531-4

Această carte e dedicată copiilor,
copiilor de toate vârstele, de toate religiile,
din toate colțurile lumii,
și în special lui Tom și Ellei
și încă unuia care e pe drum.

Cuprins

15 *Mulțumiri*
19 *Introducere*
20 Ce oferă această carte
22 Un cuvânt, două despre... cuvinte
24 Povești orale vs povești scrise
25 Structura acestei cărți

29 **Povestea 1**
Povestea poveștii

35 **Partea întâi**
Cum să-i „miști" pe copii și adolescenți prin arta povestirii

37 **Capitolul I.** Magia metaforei
37 De ce să le spunem copiilor și adolescenților povești vindecătoare și cu tâlc?
39 O scurtă istorie a poveștilor cu tâlc
42 Cum ne motivează poveștile
44 Cum ne educă poveștile
46 Modul în care poveștile ne transmit niște valori
47 Cum ne disciplinează poveștile
49 Cum reușesc poveștile să ne ofere experiență
51 Cum facilitează poveștile rezolvarea de probleme

53 Modul în care poveștile ne schimbă și ne vindecă
57 Când să *nu* vorbim prin povești

60 Capitolul 2. Îndrumări pentru o povestire eficientă
62 Zece îndrumări pentru o povestire eficientă
80 Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

89 Capitolul 3. Instrumente și tehnici
90 Cărțile, ca sursă de povești vindecătoare: biblioterapia
93 Teatrul ca sursă de povești vindecătoare
95 Înregistrările video sau dvd-urile ca sursă de povești vindecătoare: videoterapia
100 Marionete, păpuși și jucării ca metafore
102 Jocul ca metaforă
105 Umorul ca metaforă
107 Metafore experiențiale
110 Metafore create de copii
113 Povești depănate împreună
114 A discuta sau a nu discuta?

117 Partea a doua
Povești vindecătoare, povești cu tâlc

119 Capitolul 4. Învățăminte care îmbogățesc viața
120 Povestea 2. Copiii pot schimba lucrurile: *O poveste pentru copii*
122 Povestea 3. Copiii pot schimba lucrurile: *O poveste pentru adolescenți*
125 Povestea 4. Hrănește ceea ce vrei să crești în tine
128 Povestea 5. Ai grijă de tine
130 Povestea 6. Ridică-te și râzi
132 Povestea 7. Nu contează doar ce faci, ci și cum o faci
134 Povestea 8. Obține maximul din ceea ce ți se oferă
137 Povestea 9. A face ceea ce știi mai bine
140 Povestea 10. Căutarea fericirii

144 **Capitolul 5.** A-ți păsa de tine însuți
145 Povestea 11. Elanul spre noi înălțimi: *O poveste pentru copii*
149 Povestea 12. Elanul spre noi înălțimi: *O poveste pentru adolescenți*
152 Povestea 13. Recunoașterea propriilor abilități
156 Povestea 14. Lasă-l pe Joe să o facă
160 Povestea 15. A descoperi lucrurile care te fac special
164 Povestea 16. Importanța acceptării complimentelor
168 Povestea 17. Ce dai aia primești
170 Povestea 18. Fii bun, nu perfect!
173 Povestea 19. Fii tu însuți
177 Povestea 20. Creșterea conștiinței de sine

181 **Capitolul 6.** Schimbarea tiparelor comportamentale
182 Povestea 21. Confruntarea cu temerile: *O poveste pentru copii*
187 Povestea 22. Confruntarea cu temerile: *O poveste pentru adolescenți*
191 Povestea 23. Cercetează tu însuți
195 Povestea 24. A învăța să gândești liber
199 Povestea 25. Bazează-te pe ce știi să faci mai bine
202 Povestea 26. Învățarea unor noi trucuri
207 Povestea 27. Un gest care a schimbat o întreagă suburbie
210 Povestea 28. A aduce o schimbare
212 Povestea 29. Schimbarea tiparelor comportamentale
216 Povestea 30. Nu mă mai tem

220 **Capitolul 7.** Gestionarea relațiilor
221 Povestea 31. Prinsă la mijloc: O poveste pentru copii
223 Povestea 32. Prinsă la mijloc: *O poveste pentru adolescenți*

227 Povestea 33. Crearea și menținerea prieteniilor
228 Povestea 34. Cei patru prieteni credincioși
231 Povestea 35. Negocierea unei soluții
234 Povestea 36. Prieteni noi
237 Povestea 37. Descoperirea tandreței
242 Povestea 38. Retragerea în sine
246 Povestea 39. Pune-te în locul celuilalt
250 Povestea 40. A-ți face prieteni și a-i păstra

255 Capitolul 8. Gestionarea emoțiilor
256 Povestea 41. Intensificarea plăcerii: *O poveste pentru copii*
259 Povestea 42. Intensificarea plăcerii: *O poveste pentru adolescenți*
263 Povestea 43. A te distra
267 Povestea 44. Cultivarea satisfacției
270 Povestea 45. A bate furia în cuie
273 Povestea 46. Când umorul te ajută
275 Povestea 47. Când te ambalezi prea tare
278 Povestea 48. Învață să râzi
282 Povestea 49. Schimbându-ți postura, îți schimbi și sentimentele
284 Povestea 50. Exprimarea congruentă a emoțiilor

287 Capitolul 9. Cum să creezi gânduri constructive
288 Povestea 51. Gestionarea doliului: *O poveste pentru copii mici*
291 Povestea 52. Gestionarea doliului: *O poveste pentru copii*
294 Povestea 53. Un gest de bunăvoință
296 Povestea 54. Lucrurile pot să nu fie ceea ce par a fi
298 Povestea 55. Recadrarea pozitivă
300 Povestea 56. Gândurile determină sentimentele

303 Povestea 57. Găsirea de excepții în cazul generalizărilor
305 Povestea 58. A învăța să folosești ceea ce ai
308 Povestea 59. A învăța să deosebești o situație de alta
311 Povestea 60. Trezirea încrederii *(contribuția lui Susan Boyett)*

316 **Capitolul 10.** Dezvoltarea aptitudinilor pentru viață
317 Povestea 61. Confruntarea cu o dilemă morală: *O poveste pentru copii*
320 Povestea 62. Confruntarea cu o dilemă morală: *O poveste pentru adolescenți*
322 Povestea 63. A învăța despre reguli
324 Povestea 64. Uneori se întâmplă lucruri groaznice
329 Povestea 65. A te mulțumi cu ceea ce ai
331 Povestea 66. Asumarea responsabilității
335 Povestea 67. Luarea de decizii
338 Povestea 68. A privi diferit
341 Povestea 69. Depășirea fricii
344 Povestea 70. Secretele succesului

350 **Capitolul 11.** Crearea deprinderilor în rezolvarea de probleme
351 Povestea 71. Depășirea obstacolelor: *O poveste pentru copii*
354 Povestea 72. Depășirea obstacolelor: *O poveste pentru adolescenți*
358 Povestea 73. Rezolvarea de probleme în colaborare
360 Povestea 74. A întoarce o problemă pe toate fețele
364 Povestea 75. Rezolvarea unei probleme
367 Povestea 76. A te mulțumi cu ceea ce ești
370 Povestea 77. A învăța să împărtășești
373 Povestea 78. A avea grijă de lucrurile neglijate

377 Povestea 79. A fi stăpân pe situație
380 Povestea 80. Punerea unei dorințe

387 Capitolul 12. Gestionarea momentelor dificile din viață
388 Povestea 81. A îndepărta durerea: *O poveste pentru copii*
390 Povestea 82. Gestionarea durerii: *O poveste pentru adolescenți*
393 Povestea 83. A învinge un bătăuș
396 Povestea 84. Am doar nouă ani
398 Povestea 85. A face față bolii
402 Povestea 86. Găsirea de soluții
405 Povestea 87. Confruntarea cu schimbările
407 Povestea 88. Ridică-te înapoi în picioare
410 Povestea 89. Confruntarea cu gândurile suicidare
414 Povestea 90. Învață să-ți porți singur de grijă

419 Capitolul 13. Povești vindecătoare create de copii
420 Povestea 91. Stafia care a învățat cum să-i sperie pe alții *(de Sam Green)*
422 Povestea 92. Fata *(de Pia Hill)*
424 Povestea 93. Ce va fi *(de Erin Kelley)*
428 Povestea 94. Povestea lui Mary-Jane *(de Anthea Challis)*
431 Povestea 95. Problema lui Sally *(de Emma Barley)*
435 Povestea 96. Viața mea *(de Nathaniel Watts)*
438 Povestea 97. Povestea vieții mele *(de Oliver Potts)*
440 Povestea 98. Când rockul te salvează *(de Jonathon Matthews)*
442 Povestea 99. Când nu mai pot face nimic *(de Stephanie Wood)*
445 Povestea 100. Povestea lui Lucy Mac *(de Corin Eicke)*

449 Partea a treia
Creați propriile voastre povești vindecătoare pentru copii

451 Capitolul 14. Cum pot folosi eficient metaforele?
452 Posibile căi pentru o terapie eficientă prin metaforă
461 Posibile capcane pentru o terapie eficientă prin metaforă

473 Capitolul 15. De unde să mă inspir pentru poveștile vindecătoare?
474 Metafore construite pe baze validate științific
477 Metafore construite pe bază de eroi
479 Metafore create din imaginație
482 Metafore bazate pe tehnici terapeutice
485 Metafore inspirate de o idee
487 Metafore construite pe povești spuse de copii
492 Metafore bazate pe umor
495 Metafore construite pe povești transculturale
497 Metafore inspirate de cazuri din terapie
498 Metafore construite pe experiențele vieții de zi cu zi
500 Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală

504 Capitolul 16. Cum planific și prezint poveștile vindecătoare?
504 Abordarea pro
506 1. Faceți o evaluare centrată pe obiectiv
511 2. Planificați metaforele
519 3. Prezentați-vă metaforele
523 4. Opriți-vă, priviți și ascultați
524 5. Ancorați povestea în realitate

526 Capitolul 17. Cum să îi învățăm pe părinți să spună povești vindecătoare
527 Povești *pentru* părinți și parentaj
529 Ce trebuie să știe părinții care folosesc metafore
535 Pașii în care îi învățăm pe părinți să povestească
537 Un exemplu de povestire eficace a părintelui
541 Cum îi ajutăm pe părinți să-și formeze talentul de povestitori
544 ... Și povestea merge mai departe
546 Povestea 101
N-ai vrea să fii învățătoarea mea?
549 *Bibliografie pentru povești metaforice*

Mulțumiri

Nicio poveste nu e completă fără personajele sale și poveștile cuprinse în această carte sunt bogate în personaje iubite și valoroase care au contribuit, atât de generos, la evoluția ei. Pentru a rămâne în spiritul cărții, dați-mi voie să-i amintesc întâi pe copii. Le mulțumesc în mod special *tuturor* elevilor din clasa a șaptea de la Colegiul Helena, din Western Australia, care au scris povești, minunate, creative și extraordinare, făcându-mă să mă simt mic față de realizările lor. Nu am putut să-i includ pe toți și aș vrea să le mulțumesc în special Emmei Barley, Antheei Challis, lui Corin Eicke, Erin Kelley, Jonathon Matthews, Oliver Potts, Nathaniel Watts și Stephanie Wood pentru a fi permis cu atâta generozitate ca poveștile lor să fie incluse în capitolul 13 și comentate în capitolul 15. Le mulțumesc directorului Colegiului Helena, John Allen-Williams, psihologului școlar Susan Boyett, și profesoarei clasei a șaptea, Claire Scanlon, pentru sprijinul entuziast acordat proiectului.

Celelalte povești cu copii se datorează creativității lui Sam Green, fiul unor prieteni foarte dragi, și Piei Hill, studentă la Colegiul de Arte Curtin, Western Australia. Pentru permisiunea de a reproduce povestea Piei le mulțumesc directorului Barrie Wells și profesoarei de engleză Suzanne Covich. De asemenea, am apreciat foarte mult munca de culegere de povești a învățătoarei de la Școala Victoriană , Pamela Wooding, deși niciuna dintre povești nu apare în textul final.

Julie Nayda a fost împreună cu mine la fiecare carte publicată până acum, analizând cuvintele, cizelându-mi gramatica, adăugând comentarii constructive și, cu această ocazie, adăugând câteva idei proprii de povești. Ea e o valoare uriașă pentru munca și viața mea și, în proiecte ca acesta, am senzația că suntem o adevărată echipă — colegi de lucru *și* prieteni.

Nu e niciodată ușor să-ți dai opera colegilor recenzori și să le ceri să facă o critică brutal de cinstită, însă Stephanie Bennett, Susan Boyett, Eva Marjanovic și John Thompson au adus contribuții de ajutor și totuși oneste. De asemenea, am avut parte de discuții, contribuții și reacții de la Elaine Atkinson, Stephen Lankton, Rob McNeilly, Julie Nayda, Tracey Weatherhilt, Rick Whiteside și Michael Yapko. Îți mulțumesc, de asemenea, și ție, Deborah Clifford, pentru permisiunea generoasă de a include frumosul poem-poveste legat de ziua ta de naștere, în capitolul 17.

Încă o dată mi-a plăcut cu adevărat să lucrez cu editoarea mea, Tracey Belmont și îi mulțumesc pentru ideile care au format embrionul acestei cărți. Mulțumiri Dianei Plattner, pentru corectura de literă; lui Kevin Holm, pentru munca prietenească și eficientă de editare; Christinei Wojdylo și restului echipei de la John Wiley and Sons, Inc., vă mulțumesc pentru tot sprijinul, încurajările, eficiența și atenția la detalii.

Dintotdeauna copiii mi-au îmbogățit viața și o fac și astăzi — propriii mei copii, nepoții mei, copii pe care îi tratez ca și clienți — pentru că întotdeauna sunt gata să îți ofere un zâmbet necondiționat, să te accepte în lumea lor și să îți împărtășească povești din propria experiență. Când copiii mei erau mici, am crezut că era responsabilitatea mea ca tată să-i învăț de ce au nevoie în viață. Acum, cu nepoții mei, descopăr că am mult de învățat din ceea ce ei îmi pot spune. Așa cum William Wordsworth îi spune fiului său de cinci ani în „Anecdota pentru tați“:

De-aș putea spune măcar o sutime
Din câte de la tine-nvăț.

Introducere

Spune-mi o poveste! De câte ori vi s-a cerut să faceți asta? Dacă sunteți părinte, profesor, bunic, unchi, mătușă, babysitter, asistent maternal sau orice persoană care intră în contact cu copiii într-un fel sau altul, sunt sigur că nu ați scăpat de această cerere frecventă a copilăriei. Dar v-ați întrebat vreodată ce doresc copiii când cer acest lucru? Vor oare intimitatea relației speciale care există între povestitor și ascultător? Caută oare să se identifice cu un personaj care ar putea fi un model pentru ceea ce ei doresc să devină? Cer oare exemple despre cum ar trebui să se comporte, să relaționeze sau să facă față vieții?

Există un principiu general aici: copiii iubesc poveștile — din multe motive. Dacă avem nevoie de o dovadă, să-i ascultăm cum cer:

— Spune-mi o poveste, te rog.

Priviți nenumăratele rafturi de cărți cu povești pentru copii care umplu librăriile și bibliotecile noastre. Priviți poveștile care prind viață în filmele populare pentru copii sau poveștile despre conflict, luptă și victorie care sunt tema atâtor jocuri video. Apetitul nostru pentru povești e așa de mare, încât cerem neîncetat să le auzim, deși natura întrebării se poate schimba puțin — „Pot să-mi iau o carte nouă?“ sau „Putem să închiriem un DVD?“ Dată fiind această dorință de a învăța, de a fi informați, de a acumula abilități de rezolvare a problemelor prin povestiri, prima întrebare la care răspunde această carte e următoarea: dacă împărtășim în mod constant povești despre învățare, sănătate și bună stare tinerilor noștri clienți, cum putem face acest lucru într-un mod foarte eficient și de ajutor?

Ce oferă această carte

Exact așa cum artiștii au nevoie de două ingrediente de bază dacă vor ca opera lor să aibă un impact, la fel și practicianul metaforei are nevoie de aceleași ingrediente: talent și artă. Pentru pictor, *talentul* înseamnă cunoașterea și folosirea legilor perspectivei, a culorii și a atmosferei. Pentru povestitorul în metafore, talentul rezidă în principiile de construcție a unei povești terapeutice care-l va implica pe copil, va facilita identificarea lui cu problema și îl va face să i se alăture în căutarea unei soluții.

Arta e mai mult decât aplicarea cu talent a principiilor. E ceea ce face ca o pictură să iasă în evidență printre mii de opere de artă sau ceea ce dă poveștii impactul personal, relevant pentru un ascultător individual. Arta rezidă în construirea poveștii în mod specific pentru copil și nevoile acestuia și în a o comunica într-un mod care oferă atât implicare, cât și sens.

În această carte vreau să acopăr cât mai complet atât abilitățile, cât și arta care vă vor permite și vă vor da puterea de a lucra eficient și cu încredere cu poveștile terapeutice pentru elevii sau clienții dumneavoastră, fie ei copii sau adolescenți. Vreau să răspund întrebărilor pe care le aud adesea în workshopurile despre metafore pe care le conduc, cum ar fi: „Cum inventezi idei de povești? Cum îl angajez pe un copil în ascultare? Unde găsești materialele sau sursele pentru a crea povești potrivite? Cum spun eficient o poveste terapeutică?" Din fericire, există pași practici și ușor de învățat pentru a răspunde acestor întrebări, și scopul meu e să-i prezint cât mai clar în capitolele următoare care vă vor învăța cum să spuneți povești eficient, cum să le transformați în metafore și unde să găsiți sursele poveștilor terapeutice. Există, de asemenea, instrucțiuni pentru comunicarea poveștilor și folosirea vocii povestitorului, astfel încât să angajeze cu maximum de eficiență clientul și să înceapă călătoria vindecării. Cartea îl conduce pe cititor cu blândețe prin aceste procese pragmatice, și apoi prin metode de a crea povești metaforice din propria experiență și din alte surse.

Dacă vreți să lucrați cu povești, vă recomand să începeți să le culegeți imediat. Căutați-le în librării, în filme sau în jocurile pe calculator pe care le joacă copiii. Notați interacțiunile pline de sens, umor și semnificație pe care le aveți cu un copil, pentru că acestea ar putea să-l ajute pe altul. Sunt pasionat de culegerea de povești, pentru că ele mă intrigă de mult timp prin posibilitatea lor subtilă, însă puternică de a-i învăța pe alții și de a vindeca. Când călătoriți, căutați povești culturale, treceți în revistă rafturile de bibliotecă ale prietenilor care au copii și cercetați ceea ce scriu copiii înșiși. Ascultând nenumăratele povești tragice și triumfătoare spuse de copii în cabinetul dumneavoastră, puteți învăța despre puterile copiilor, despre flexibilitatea lor și abilitatea de a face față problemelor. Cu umilință, putem învăța din acestea experiența de viață ale celor mici dacă ne acordăm timpul de a asculta poveștile creative și pline de imaginație ale clienților noștri sau ale altor copii. Adesea, ei nu știu nimic despre restricțiile și structurile impuse de adulți cu privire la ce ar trebui spus (și ceea ce nu ar trebui spus) sau la modul în care trebuie spus. Dacă aveți posibilitatea de a discuta cu povestitori, de a vă afilia unei asociații de povestitori sau de a participa la un congres al povestitorilor, veți putea să le observați arta și să le absorbiți mesajul. Puteți descoperi povești cu un caracter metaforic izbitor în antologii, povești populare și în cărți pentru copii, ca și în glumele și poveștile care circulă pe e-mail. Ca în cazul oricărui tip de culegere de informații, există un talent și o artă de a învăța care povești trebuie abandonate și care adoptate și hrănite pentru meritele lor intrinseci — e un proces pe care vă încurajez să-l urmăriți, nu numai cu poveștile pe care le citiți aici, ci cu orice poveste pe care o veți întâlni.

Pentru terapeuții cu experiență, sper că acest volum le va aduce o varietate de noi idei de povești pe care să construiască metafore terapeutice încărcate de sens. Le va oferi tehnici de îmbunătățire a abilităților, de îmbunătățire a comunicării și de a face astfel încât eficiența a ceea ce noi realizăm să ne dea mai multă forță și mai multă poftă de muncă.

Pentru terapeuții începători în folosirea metaforelor, care abia acum descoperă forța metaforelor terapeutice, această carte oferă proceduri pas cu pas, exemple de cazuri și o sursă bogată de povești terapeutice care le va permite să le aplice imediat în munca lor, indiferent de formarea teoretică pe care o au. Pe lângă învățarea metodelor de aplicare a metaforelor, vor putea să își cultive competența în arta comunicării terapeutice, a proceselor schimbării și a recompenselor pentru însușirea rezultatelor.

Un cuvânt, două despre... cuvinte

Prin *metaforă,* mă refer la o formă de comunicare (alături de povești, basme și anecdote) în cadrul genului povestirii, în care o expresie e deplasată dintr-un câmp al experienței și e folosită pentru a comunica ceva despre un alt câmp de experiență. A-l descrie pe un bătăuș ca fiind furios ca un urs cu laba rănită nu înseamnă că bătăușul și ursul sunt literalmente la fel, ci că descrierea, expresia sau povestea despre urs și comportamentul lui comunică o imagine sugestivă despre bătăuș și comportamentul său. Această asociație simbolică e cea care oferă metaforelor forța lor literară și terapeutică.

Metaforele în terapie și predare sunt create ca formă de comunicare indirectă, imaginativă și implicită cu clienții cu privire la experiențele, procesele și obiectivele care pot ajuta la rezolvarea problemei concrete a copilului, oferindu-i noi instrumente pentru a face față problemelor. Terapeutul poate vorbi despre ce poate face o persoană pentru a se apăra de un urs cu laba rănită, ca mod de a rezolva problemele circumstanțiale sau emoționale pe care copilul care ascultă le trăiește în întâlnirea cu un bătăuș. Printre aceste metafore se pot număra poveștile, basmele, anecdotele, glumele, proverbele, analogiile sau alte tipuri de comunicare. Unele dintre diferitele unelte și tehnici de comunicare prin metafore sunt detaliate în capitolul 3. Ceea ce deosebește metaforele terapeutice de alte basme, povești sau anecdote e combinația dintre (a) o comunicare specific creată, simbolică și (b) o intenție terapeutică specifică, una de vindecare.

Nu e obiectivul meu în această carte să devin prea pedant cu privire la caracteristicile care deosebesc poveștile, basmele și anecdotele. De fapt, de cele mai multe ori voi folosi termenii în relație de sinonimie. Acolo unde folosesc termenii *metaforă*, *poveste vindecătoare* sau *poveste terapeutică*, o fac cu scopul de a sublinia că nu e vorba nici despre o istorioară hazlie, nici despre vreo relatare fără cap și fără coadă, așa cum mai povestim la câte o petrecere. Prin *metaforă* sau *poveste vindecătoare* mă refer la o poveste construită intenționat care are un scop terapeutic clar, rațional și etic. Cu alte cuvinte, e o poveste care se bazează pe îndelungata istorie umană a povestirii, fundamentată pe știința comunicării eficiente, care prezintă o relevanță terapeutică specifică și e spusă cu arta unui bun povestitor.

Povești orale vs povești scrise

Pentru că mult timp părinții mi-au spus povești și, la rândul meu, eu le-am spus copiilor, nepoților și clienților mei, atât tineri, cât și bătrâni, am descoperit că *a spune o poveste* și *a scrie* o poveste sunt două procese diferite. De fapt, mi se pare ciudat să comunic cu voi despre spunerea de povești într-un format scris. Odată ce poveștile sunt scrise, negru pe alb, ele tind să capete o calitate imuabilă, ca și cum așa au fost dintotdeauna și așa ar trebui spuse pe veci. Realitatea e că poveștile sunt dinamice. Evoluează, se schimbă și se adaptează de la povestitor la povestitor, ca și de la ascultător la ascultător. Sper că veți descoperi că nu dezvoltați niciodată o aceeași intrigă în același fel, căci puterea poveștii stă adesea în flexibilitatea și adaptabilitatea ei la nevoile ascultătorului și la circumstanțele acestuia.

Așadar, nu pot garanta că poveștile din această carte sunt așa cum le-am auzit în original sau așa cum le-am creat în original. Nu pot garanta nici că modul în care le citiți e modul în care eu le-am spus ultimului client sau cel în care i le voi povesti clientului următor. V-aș sugera să înțelegeți din poveștile pe care le-am scris temele, ideile și sensul lor, mai degrabă decât cuvintele exacte cu care au fost exprimate în formatul de față. Căutați mesajul terapeutic din fiecare poveste, mai degrabă decât să încercați să o memorați și să o povestiți unui copil cuvânt cu cuvânt. Aceste povești nu au fost create pentru a fi spuse și respuse în modul în care un actor poate memora și reitera cu exactitate cuvintele unei piese de teatru. Sper că veți lăsa poveștile să evolueze și, împreună cu ele, vor evolua și poveștile voastre și abilitățile de povestitori. Pentru noi și tinerii noștri clienți e posibil, prin povești, să găsim fericirea și starea de bine, ca și mijloacele de a crea și menține stări emoționale pozitive.

Structura acestei cărți

Cartea de față e împărțită în patru părți pentru a vă permite să mergeți exact la secțiunea potrivită pe care vreți să o revedeți pentru a găsi idei de povești atunci când lucrați în terapie cu un anumit copil. Partea întâi, „Cum să-i «miști» pe copii și adolescenți prin arta povestirii", examinează puterea magică a metaforei de a informa, educa, transmite valori și disciplina, de a oferi experiență, de a facilita rezolvarea problemelor, schimbarea și vindecarea. Există indicații pentru povestirea eficace și pentru folosirea vocii povestitorului. Ultimul capitol al acestei secțiuni discută instrumentele, tehnicile și vehicule utile pentru a comunica metaforic mesajele terapeutice. Cum vă folosiți de cărți, drame, înregistrări video, păpuși, jucării, joc, umor, povești colaborative și alte suporturi media în terapia cu metafore?

Partea a doua, „Povești vindecătoare, povești cu tâlc", e împărțită în zece capitole, fiecare conținând zece povești (cu excepția capitolului 4, care conține 9) relevante pentru obiectivul terapeutic din acel capitol. Fiecare capitol e prefațat de o scurtă descriere a naturii rezultatului dorit și se încheie cu un exercițiu pentru a înregistra și dezvolta propriile voastre idei de povești pentru realizarea acelui obiectiv.

Subiectele în jurul cărora sunt țesute poveștile din fiecare capitol reprezintă un scop terapeutic comun. Aceste subiecte nu au intenția de a fi exclusive sau definitive pentru scopurile terapeutice pediatrice. Ele sunt derivate din experiența mea clinică, din discuțiile cu alți psihologi clinicieni, pedagogi, pediatri și psihologi ai dezvoltării, și din rezultatele unui studiu nepublicat pe care l-am întreprins printre participanții la un congres, în care le-am cerut să facă o listă cu zece din scopurile terapeutice care li se păreau cel mai des întâlnite. Scopurile pe care le-am propus sunt întâmplător un cadru convenabil în care să-mi structurez poveștile vindecătoare. Sper că vă vor oferi un ghid pe baza căruia să puteți dezvolta idei metaforice proprii — dar vreau să vă avertizez că nu sunt *singurele* obiective terapeutice și că e posibil să nu fie relevante pentru voi sau pentru tinerii voștri clienți. Dacă vă sunt de ajutor, vă rog folosiți-le, dacă nu, nu vă limitați poveștile — sau terapia — la ceea ce întâmplător e o structură convenabilă pentru altcineva.

Poveștile din capitolul 13 sunt o excepție de la formatul general al acestei secțiuni, fiind povești *spuse de copii*, și nu povești spuse de un adult copiilor. Ele provin în mare parte dintr-un proiect cu o școală în care copiilor li s-a cerut să-și scrie propriile povești vindecătoare.

Partea a treia, „Creați-vă propriile povești vindecătoare pentru copii", vă ghidează prin procesul de dezvoltare a propriilor voastre povești cu finalitate terapeutică. Se discută aici unele din capcanele ce trebuie evitate în structurarea metaforelor și unele din căile ce pot fi de ajutor. Vă voi oferi diverse surse de la care pornind puteți construi metafore, și vă voi oferi proceduri simple și sfaturi pas cu pas pentru a crea, structura și prezenta metafore terapeutice eficiente. Ultimul capitol e dedicat modului de a-i învăța pe părinți să folosească metaforele ca mod de a îmbunătăți eficiența acestor intervenții terapeutice cu copiii lor.

În această carte, accentul se pune pe practica povestirii, pe găsirea ideilor-metaforă și pe modul de structurare a propriilor povești terapeutice, mai degrabă decât pe reiterarea cercetării care stă la baza terapiei prin metaforă. Pentru că atât arta, *cât și* știința terapiei prin metaforă sunt importante, am oferit o selecție detaliată de resurse la sfârșitul cărții, care le va permite cititorilor interesați să cerceteze mai aprofundat natura metaforelor ca formă lingvistică, să cerceteze eficacitatea lor și varietatea de aplicații terapeutice. De asemenea, vă va ajuta să găsiți alte materiale de povești terapeutice într-o varietate de surse, de la cărțile pentru copii și cărțile de povești populare la site-uri.

O trăsătură în plus pentru ușurința căutărilor în carte e aceea că secțiunile majore sunt introduse într-o casetă, pentru a permite accesul rapid la capitolele centrate pe obiective terapeutice și la alte informații pe care doriți să le revedeți. Structurând astfel cartea, sper că va fi o sursă de idei rapid accesibile pentru terapia cu un copil care stă pe fotoliu în cabinetul vostru, în orice moment. Scrierea ei și structurarea aceasta m-au pus în fața unei dileme. Am vrut ca *101 povești terapeutice pentru copii și adolescenți* să fie o carte clară, practică și accesibilă, fără să fie sau fără să pară a fi prea prescriptivă. Sper să reușesc să comunic faptul că, dacă o metaforă e relevantă, ea trebuie să fie personală, că ea se dezvoltă cel mai bine în colaborare cu copilul tratat și trebuie să țină seama de caracterul, problema și resursele copilului, ca și de rezultatul dorit. Sper să vă bucurați de această călătorie în lumea metaforelor copiilor la fel de mult cât mi-a plăcut mie să scriu despre ele.

Povestea poveștii

Dați-mi voie să vă prezint un personaj pe care îl veți întâlni de mai multe ori în poveștile și discuțiile din această carte. Numele lui e Fred Șoricelul și locuiește într-o gaură din zidul din colțul casei, așa cum a făcut de când s-a alăturat familiei noastre, acum două generații. A venit într-o seară când fiica mea voia o poveste ca să adoarmă, dar nu o interesau cărțile cu povești pe care le auzise de nenumărate ori. A venit de nicăieri, salvând situația, și i-a spus o poveste simplă care reproducea activitățile ei din timpul zilei. În seara următoare, în ciuda unei rezerve proaspete de cărți cu povești colorate luate de la librărie, fiica mea l-a vrut pe Fred Șoricelul... și el a rămas, distrând-o și educând-o pe fiica mea, apoi pe fiul și nepotul meu, și acum intră în viața micuței mele nepoate.

Pentru un șoarece micuț — și uneori timid — Fred are două calități speciale care-l fac un extraordinar povestitor. În primul rând, ascultă cu inima și, în al doilea rând, toarce câte o poveste bazată pe observațiile lui. Odată, de exemplu, a spus o poveste a unei aventuri speciale cu dragul lui prieten Thomas (nepotul meu) care a început atunci când Fred a găsit o hartă a comorilor. Era veche, prăfuită și fragilă și a dat peste ea pe când explora găurile ascunse în pereții casei. Cu grijă, el și Thomas au întins-o pe podea și au început să o studieze.

— Uite! A spus Thomas. E chiar aici, lângă casa bunicului George.

— Și are o cale punctată care duce la Muntele Thomas, a adăugat Fred.

— Știu unde e asta, a exclamat Thomas, pentru că eu l-am escaladat și bunicul George l-a botezat cu numele meu.

Așa că Fred și Thomas au purces la drum, îndreptându-se spre munte după traseul marcat pe hartă. Ajunși în vârf au auzit, de departe, de jos, un dum-dum-dum greoi și, privind în jos, au zărit un dinozaur uriaș și înfiorător care sărea de colo-colo și zdrobea oamenii cu labele lui mai mari ca ale unui elefant. Oamenii îi spuneau Tyrannosaurus *Răul* Rex și, fugind de el, călcau pe furnici și le zdrobeau. Ce dezastru! Dinozaurul zdrobea oameni, oamenii zdrobeau furnici, și niciunul dintre ei nu auzea strigătele de ajutor ale celuilalt.

Harta i-a îndrumat pe Fred Șoricelul și pe Thomas către o peșteră secretă aflată chiar sub vârf, în care un șoarece de talia lui Fred intra ușor, dar pentru Thomas însemna o gaură foarte strâmtă. Odată intrați s-au pomenit într-o lume diferită, plimbându-se prin mlaștini și jungle, pe plaje și pe insule până ce au găsit un imens cufăr de comori făcut din lemn și aflat exact în locul marcat cu o cruce pe hartă.

Vă puteți imagina bucuria lor? Și apoi dezamăgirea când au descoperit că vechiul cufăr de comori era închis cu un zăvor ruginit la care nu aveau cheie. Thomas s-a întors la casa bunicului George să aducă o cutie cu scule și, împingând și trăgând o grămadă de timp, zgâlțâind și hurducăind, bătând și răsucind cufărul, zăvorul s-a deschis în cele din urmă, permițându-le să ridice capacul înțepenit, cu un scârțâit lung și ascuțit.

Imaginați-vă cât de dezamăgiți au fost din nou, când au descoperit că în cufăr nu erau aur sau bijuterii prețioase. Nu-i bai, s-a gândit Fred, căci aurul și bijuteriile nu-i puteau ajuta să-i salveze pe oameni sau pe furnici de Tyrannosaurus *Răul* Rex. Thomas sperase să găsească o sabie măreață cu care, plin de eroism, să-l poată ucide pe dinozaurul cel rău, dar cufărul nu conținea nimic altceva decât o poveste. Erau gata să închidă capacul, când Povestea a vorbit:

— Așteptați, a strigat ea, eu sunt o poveste magică, investită cu toate puterile din fiecare poveste spusă sau scrisă vreodată. Pentru că m-ați descoperit, e datoria mea să vă ajut. Spuneți-mi, ce să fac?

— Ei bine, a spus Fred Șoricelul, avem o problemă *foarte* mare, și se gândea la mărimea lui Tyrannosaurus *Răul* Rex văzut de la înălțimea mică a unui șoarece. I-a spus cum oamenii, care zdrobeau furnici, erau la rândul lor zdrobiți de un Tyrannosaurus mare și rău.

— Hai să le vizităm pe furnici, a spus Povestea, așa că au mers pe o linie lungă și aglomerată de furnici până la cuibul lor, unde furnicile mișunau haotic în toate direcțiile — căci cineva călcase pe cuib, zdrobindu-le casele și pe mulți dintre prietenii lor. Când Fred Șoricelul și Thomas i-au dat cu blândețe Povestea reginei furnicilor, aceasta a început să spună un basm în limba furnicilor. Talmeș-balmeșul s-a transformat în liniște, căci furnicile au încetat să se mai agite și s-au adunat să asculte un basm pe care Fred și Thomas nu-l înțelegeau. După ce s-a terminat povestea, liniștea s-a mai prelungit o vreme, apoi furnicile au început să vorbească între ele și cu Povestea, în șoaptă. Fred și Thomas le-au văzut cum dădeau din cap de parcă ar fi fost de acord cu ceva.

— Să mergem să-i vizităm pe oameni, a spus Povestea în cele din urmă.

Și aceștia, la rândul lor, alergau de colo-colo înnebuniți. Tyrannosaurus *Răul* Rex tocmai le călcase satul în picioare făcând una cu pământul oamenii, mașinile, casele, distrugând școli. Fred Șoricelul și Thomas le-au ascultat tristețea și, neștiind cum altfel să-i ajute, le-au dat Povestea. Din nou Povestea a adus calmul în locul confuziei pentru că oamenii s-au oprit să asculte, vrăjiți, liniștiți, încurajați, îndrumați și plini de speranță.

— Acum, a spus Povestea, e timpul să-l găsim împreună pe Tyrannosaurus *Răul* Rex.

Era o sugestie înspăimântătoare pentru un șoricel micuț și timid ca Fred și chiar și pentru un băiat așa de curajos ca Thomas, dar nu a fost greu să calce pe urmele dinozaurului nepăsător ale cărui picioare uriașe lăsau urme adânci în staulele fermierilor, culcau la pământ tufișurile și răsturnau copacii, conducându-i în cele din urmă până la un copac înalt sub care Tyrannosaurus *Răul* Rex sforăia liniștit. Thomas s-a strecurat în tăcere peste coada lui lungă și verzuie, ocolindu-i picioarele puternice, apoi a urcat pe burta lui mare și pe gât, așezând-o pe Poveste în urechea lui. Tyrannosaurus s-a scărpinat în ureche, a deschis încet un ochi și a început să asculte o poveste în limba dinozaurilor. O lacrimă i s-a scurs din ochi pe obraz, căzând pe pământ lângă Fred Șoricelul și Thomas care au trebuit să se ferească repede, pentru că era ca și cum cineva ar fi aruncat spre ei o găleată cu apă de la fereastra de la etaj.

— Veniți, i-a îndemnat Povestea, urcați-vă pe capul lui Rex. Mergem înapoi să-i vizităm pe oameni și pe furnici.

Să fie oare adevărat? Fred și Thomas nici nu visaseră vreodată să călătorească pe capul unui dinozaur. Cât de atent pășea acesta, pentru a nu culca la pământ recoltele fermierilor și casele oamenilor! Când au ajuns înapoi în sat, Povestea a rupt barierele și a depășit neînțelegerile, tălmăcind între dinozaur, furnici și oameni astfel încât toți să se înțeleagă.

— Să sărbătorim, a strigat cineva, și au pus la cale cea mai zurlie petrecere pe care v-o puteți imagina. Rex umfla baloanele, pentru că sufla mai mult decât toți. Oamenii au adus din roadele pământului, păstrate prin depozite, în timp ce furnicile s-au oferit să curețe resturile de după petrecere. Și toți s-au simțit mult mai fericiți decât fuseseră în ultima vreme.

Într-un moment de tăcere, Fred Șoricelul și Thomas au întrebat-o pe Poveste:

— Cum ai făcut asta? Ce poveste le-ai spus?

— E ușor să te implici atât de mult în propria ta poveste, a răspuns Povestea, încât să nu mai auzi istorisirile celorlalți. Pentru că poveștile ne modelează modul în care vedem lucrurile și reacționăm la evenimente, pur și simplu le-am spus furnicilor povestea oamenilor: cum, ca și în cazul furnicilor, casele și viețile lor erau distruse — așa că nu zdrobeau intenționat furnicile, ci, ferindu-se și fiind atenți la Tyrannosaurus *Răul* Rex, nu priveau în jos pentru a vedea ce le făceau furnicilor. Apoi le-am spus oamenilor povestea furnicilor, și dinozaurului povestea oamenilor pentru că el, învăluit în propria singurătate, nu-și dăduse seama ce le făcea acestora.

Auzind poveștile, furnicile s-au oferit să-i ajute pe oameni curățând după ei dacă oamenii aveau grijă pe unde călcau, și oamenii s-au oferit să se împrietenească cu singuraticul Rex dacă *el* era atent pe unde călca, și Rex s-a oferit să umble cu atenție dacă furnicile și oamenii voiau să fie prietenii lui.

— Poveștile, a continuat Povestea, pot provoca și opri războaie, pot distruge și construi relații, pot să ne încețoșeze sau lumineze gândirea, pot să ne împovăreze sau îmbogățească lumea.

Folosite la fel de grijuliu cum și Rex a învățat să meargă, au puterea de a ne rezolva problemele și de a ne modela viețile.

Dacă Povestea spuse și altceva, Fred Șoricelul și Thomas n-au mai auzit căci, din recunoștință, toată lumea începuse să bată în mese, strigând către Fred: „Să te-auzim! Să te-auzim!"

Rex era așa de cuprins de avânt că aproape a zdrobit masa înainte de a-și aminti că era bine să fie entuziast, dar cu măsură. Când Fred a vorbit, le-a mulțumit tuturor că au ascultat și au acționat conform poveștilor. A declarat că Rex ar trebui de acum încolo să se numească Tyrannosaurus *Bunul* Rex, și că Povestea nu ar mai trebui să stea ascunsă într-un cufăr prăfuit de lemn, ci să fie disponibilă, ca o comoară, pentru toată lumea.

Partea întâi

Cum să-i „miști” pe copii și adolescenți prin arta povestirii

CAPITOLUL I

Magia metaforei

De ce să le spunem copiilor și adolescenților povești vindecătoare și cu tâlc?

Vă amintiți cum era în copilăria voastră și un părinte sau un bunic stătea pe marginea patului vostru seara și vă citea câte o poveste care vă permitea să faceți o călătorie în lumea fantastică? Cum vă prindea magia poveștii, cum vă ducea în alte lumi, cum vă schimba într-un personaj diferit și cumva familiar și cum vă purta prin experiențe pe care poate nu le întâlniserăți încă? Cum, în acest proces, descopereați ceva nou despre voi înșivă, simțeați emoția de a ajunge la deznodământul poveștii și împărtășeați o stare de intimitate specială cu povestitorul?

Din vremuri imemoriale, poveștile, legendele și parabolele au fost metode eficiente și favorite de a comunica informația, a preda valori și a împărtăși lecțiile importante ale vieții. Doar a auzi acele cinci cuvinte atât de des rostite *„A fost odată ca niciodată...“* e o trecere instantanee de la realitate la închipuire sau la un nivel diferit de procesare. Cuvintele acestea seamănă cu o inducție hipnotică, o invitație de a participa la o relație unică atât cu povestitorul, cât și cu personajele poveștii. Sunt cuvinte care-l invită pe ascultător la călătoria într-o lume a imaginației, în care realitatea poate fi suspendată și învățarea poate fi sporită. Aceste cuvinte sunt o invitație într-un tărâm special în care ascultătorii intră în transă, atenția se concentrează și oricine poate împărtăși emoțiile eroului fictional. Ele oferă participarea la o relație în care povestitorul și ascultătorul au în comun o legătură interactivă.

Poveștile au multe din caracteristicile importante ale comunicării eficiente:

1. Sunt interactive.
2. Educă prin atracție.
3. Scurtcircuitează rezistența.
4. Trezesc și hrănesc imaginația.
5. Dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor.
6. Creează posibilități pentru îndeplinirea obiectivelor.
7. Invită la o luare a deciziilor independentă.

În aceste moduri, ele reproduc multe dintre caracteristicile pe care noi căutăm să le creăm în relația terapeutică avută cu copiii, căci, pe măsură ce ne angajăm în procesul de ascultare a poveștilor, relațiile noastre cu sinele, cu alții și cu lumea e probabil să se lărgească. Deși putem să nu observăm asta, împărtășirea de povești poate construi relații, poate naște idei, poate oferi modele pentru comportamente viitoare și poate îmbunătăți înțelegerea. Putem vedea o parte din noi înșine în povestitor și personaje și putem fi influențați, puțin câte puțin, de atitudinile, valorile și abilitățile lor. S-a spus înainte că, odată ce am auzit o poveste, nu putem anula efectul ei și, că e posibil ca să se fi schimbat ceva pentru totdeauna. Astfel, aceste povești sunt un mijloc logic și productiv pentru comunicarea terapeutică avută cu copiii.

O scurtă istorie a poveștilor cu tâlc

Cu mult înainte ca strămoșii noștri să înceapă să picteze pe pereții peșterilor simboluri gravate în piatră, bătrânii au transmis povești oamenilor mai tineri. Poate una dintre cele mai vechi și mai vii povești poate fi găsită în legendele aborigenilor australieni. E o poveste care oferă explicații despre fenomenele naturale, despre foc, stele și corbi, și are un puternic mesaj moral. Începe cu șapte femei care controlează focul și cu Wakala, un bărbat care prin manipulare fură focul pentru el însuși. Acum, lipsite de puteri, femeile se refugiază în ceruri devenind constelația celor Șapte Surori, în timp ce Wakala refuză egoist să-și împartă puterea cu oricine și persiflează pe oricine îi cere focul, strigând: „Cra, cra!" Într-o izbucnire de nervi, aruncă niște cărbuni către unii bărbați care-i cer focul, declanșând un incendiu devastator în care el însuși arde. În timp ce bărbații îl privesc, cadavrul lui se transformă în corpul înnegrit al unui corb, zboară într-un copac și se așază acolo strigând: „Cra, cra!"

Prin aceste povești aparent simple, bătrânii comunicau generațiilor mai tinere mesaje despre a nu fura, a nu fi egoist sau a nu-și pierde cumpătul. Prin povești modelau ideile, credințele, moralitatea și comportamentul unei întregi culturi, generație după generație. A spune povești copiilor e un lucru la fel de vechi și înrădăcinat ca și istoria comunicării înseși.

Psihologul Michael Yapko din San Diego, scriind despre metodele eficiente de comunicare prin hipnoză, susține că „poveștile ca instrumente moralizatoare au fost mijlocul *principal* de a educa și socializa oamenii pe tot parcursul istoriei umanității" (Yapko, 2003, p. 433; italicele îmi aparțin). Pe parcursul timpului și în toate culturile, poveștile au fost folosite ca formă de comunicare și educație eficientă, transmițând de la o generație la alta atitudinile, valorile și comportamentele necesare pentru a supraviețui și a avea succes în viață. Istorii cum ar fi povestea biblică a creațiunii, legendele aborigenilor australieni despre nașterea lumii sau miturile Greciei Antice explică modul cum a luat ființă lumea noastră, cum au fost create ființele umane și de unde provin animalele. Noi, ca specie, am folosit poveștile pentru a ne explica lumea și originile ei. Aceste povești ne ajută să definim și să înțelegem mare parte din ceea ce altfel ar rămâne neexplicat. În acest fel, poveștile ne dau, de asemenea, putința de a ne *crea* lumea. Dacă istoriile noastre despre lume se bazează pe teologia creaționistă probabil că ne vom trăi viețile cu teama de iad și cu dorința de a ajunge în rai. Dacă poveștile noastre despre lume au ca subiect interconexiunea dintre toate ființele vii de pe planetă, probabil că ne vom ducem viața cu blândețe și cu respect pentru pământ și creaturile lui. Dacă suntem crescuți cu povești despre animozitatea și ostilitatea dintre religii și culturi, s-ar putea să fim mai înclinați către conflicte cu vecinii și, astfel, sortiți unei vieți hrănite cu ură. Precum poveștile noastre definesc lumea pentru noi, tot așa o vom vedea și noi... și o vom crea.

Exact cum poveștile explică, la fel ele pot transmite valori, standarde și tipare acceptabile de comportament. Ele ne educă în a face față situațiilor pe care e posibil să le întâlnim în viață și ne învață cum putem să abordăm cel mai bine provocările care stau în fața noastră. Imaginați-vă, dacă doriți, vânătorii din vremurile străvechi venind acasă după o zi de vânătoare în care au capturat un animal sălbatic. Când stau în jurul focului seara, prăjind carnea proaspăt vânată, ei povestesc prin ce-au trecut, descriind strategiile de succes pe care le-au folosit, detaliind evenimentele care au făcut ca unul din companionii lor să fie împuns sau rănit.

În acest mod ei, își împărtășesc experiența cu tinerii tribului care stau și ascultă poveștile, învățând lucrurile care trebuie evitate și lucrurile care trebuie făcute pentru o vânătoare încununată de succes. Aceste povești scurtcircuitează procesul de învățare. Copiii cu ochii larg deschiși care ascultă poveștile vânătorilor nu trebuie să fi prins ei înșiși animale sălbatice în capcană pentru a învăța despre procesele care funcționează și cele care nu dau roade.

Puterea poveștilor de a comunica eficient explică de ce ele sunt, și au fost, mediul de comunicare preferat al unora dintre cei mai renumiți propovăduitori ai lumii. Iisus și Buddha nu au ținut prelegeri; în schimb, au folosit parabole. Sufiștii și budiștii Zen sunt renumiți pentru poveștile lor pline de tâlcuri ascunse. Deși *Biblia* ne oferă unele instrucțiuni foarte directe și prescriptive, cum ar fi Cele Zece Porunci, principala ei formă de comunicare rezidă în relatarea de povești. Într-adevăr, povestirea a fost stilul universal preferat de propovăduire prin care s-au transmis lecțiile importante ale vieții de la o generație la alta.

Fie pentru a învăța, fie pentru a ne distra (și probabil că nu există o distincție clară aici), tânjim după povești. Cumpărăm cărți, vizităm biblioteci și citim povești de ficțiune sau adevărate. Mergem la teatru, la balet și la operă pentru a retrăi opere clasice care au supraviețuit secolelor. De câte ori nu am auzit povestea lui Romeo și a Julietei, și totuși finalul ni se pare tragic de fiecare dată când îl vedem? Pe cât de mult ne fascinează vechile povești, pe atât de tare tânjim după noile genuri de povestire. Tinerii privesc poveștile cântecelor actuale, încadrate în videoclipuri. Copiii, adolescenții și adulții sunt vrăjiți de filmele care întrețes auditiv și vizual o poveste cu suspans, dragoste sau umor, transformându-i pe actori — povestitorii vremurilor noastre moderne — în eroi populari și modele de viață.

Poveștile sunt o parte integrantă a vieții. De-a lungul timpului, ele au fost o parte inseparabilă a culturii, învățării și valorilor umane. Indiferent de limba, religia, rasa, sexul sau vârsta noastră, poveștile au fost și vor rămâne un element esențial al vieților noastre. Poveștile sunt cauza existenței limbii, religiei, științei și culturii noastre. Ele ne pot îndeplini visele; și, într-adevăr, visurile noastre au forma unor povești. Ele ne însoțesc pe tot parcursul existenței noastre, din leagăn și până în mormânt. Așa cum spunea unul din personajele lui Salman Rushdie în *Ultimul suspin al Maurului*: „Când murim, tot ce rămâne sunt poveștile". Dacă viața și poveștile sunt așa de strâns înrudite, atunci adaptarea lor pentru consiliere și terapie e o extensie atât logică, dar și practică a unui mediu de comunicare înrădăcinat și eficient.

Cum ne motivează poveștile

> Scântei de lumină și licăriri dintr-o sursă misterioasă parțial acoperită de frunze de palmier și eucalipt. Copii cu ochii măriți și entuziasmați aleargă prin pădurea virgină, învăluiți de suspinele, sunetele și mirosurile desișului — cântec de păsări, apă ce curge blând pe pietre, frunze de eucalipt gri-argintii foșnind deasupra capului și apare ea — o viziune de strălucire și raze de curcubeu, o zână frumoasă a pădurii cu o baghetă împodobită cu nestemate, plutind peste malul pietros al unui pârâu. Copiii sunt hipnotizați de spectacolul uimitor. Zâna zâmbește și-i invită la o plimbare prin pădure. Cum ar putea rezista?
>
> Dar, la început, zâna își folosește bagheta ca să presare un praf vrăjit peste participanți pentru a-i face să se concentreze asupra fiecărei modalități senzoriale (vedere, auz, miros, gust și pipăit). Magia constă în a spori experiența senzorială, în a-i încuraja și

> a-i provoca să vadă și să audă mai mult, să caute dincolo de aparență și să învețe să se minuneze. Copiii răspund imediat cu „observații neașteptate" — acolo e o coadă de oposum care atârnă din copac? Ce pasăre e aceea? De ce frunza aceea e pătată și răsucită? Unde a plecat păianjenul din pânză? Ce a fost foșnetul acela din iarba înaltă? Acolo, lângă ciuperci, e încă un rând de praf vrăjit presărat pe jos? Atâta nerăbdare și curiozitate, atâtea întrebări! Copiii au ajuns prin simțurile lor la o conștiință superioară. A început interacțiunea semnificativă. (Lalak, 2003, p. 72)

În ultimii șase ani, Nadia Lalak (2003; Eva & Lalak, 2003), psiholog, consultant peisagist și educator în probleme de mediu, a încântat copiii de vârstă școlară cu basme centrate pe mediu. Proiectul ei are ca scop să trezească interesul pentru mediu, să inspire conștiința ecologică, să faciliteze o experiență îmbunătățită a peisajului și să dezvolte simțul propriului loc în lume al copilului. Resursele locale, cum ar fi pădurile virgine, sunt folosite pentru a le oferi copiilor o experiență directă a unei lumi naturale, ușor accesibile. Prin poveștile cu zâna pădurii, copiii dezvoltă o înțelegere a peisajului, a interconexiunilor naturale și a impactului urbanizării.

Lalak își bazează abordarea de trezire a conștiinței asupra mediului pe proverbul confucianist care spune:

> Învață-mă și voi uita,
> Arată-mi și îmi voi aminti.
> Implică-mă și voi înțelege.

Pentru ea, poveștile sunt o parte integrantă a implicării copiilor în înțelegerea informațiilor. Ea spune: „Departe de clasă și tablă, copiii răspund entuziaști la interpretarea creativă a peisajului și la problemele ecologice, ca și la oportunitatea de a se implica în magie, mister, povestire, joc de rol, jocuri și giumbușlucuri pe teme de mediu" (Lalak, 2003, p. 73).

Cum ne educă poveștile

Imaginați-vă pentru o clipă că sunteți în prima săptămână de școală și învățătoarea vă spune: „Unu plus unu egal cu doi", în timp ce scrie niște simboluri ciudate pe tablă. Acum imaginați-vă o învățătoare diferită care spune: „Jill s-a întors acasă după prima săptămână de școală. Se simțea obosită și flămândă, dar abia intrase pe ușă că a și simțit mirosul prăjiturilor coapte de mami. Înainte să poată întreba ceva, mama ei i-a spus: «Vrei o prăjitură?» Nerăbdătoare, Jill a mușcat din prăjiura caldă încă. După ce a terminat-o, încă îi era foame, așa că a întrebat: «Mai pot lua una, te rog?» «Cum? a răspuns mama, ai mâncat o prăjitură!? Dacă iei încă una va însemna că ai mâncat două prăjituri»." O prăjitură plus încă o prăjitură înseamnă două prăjituri. Și exact asta a mâncat Jill.

Care lecție e mai semnificativă pentru voi? Care vă implică pe voi — și simțurile, experiențele voastre — mai mult în procesul de învățare? Cu care faceți mai multe asociații sau care dintre ele vă atrage mai mult atenția?

Învățarea aptitudinilor în terapie urmează procese similare cu învățarea datelor la școală. Să spunem că aveți un tânăr client suferind de enurezis și alegeți o abordare behavioristă a cazului. Îi puteți instrui pe copil și pe părinți cu strategii ca „Beți lichide cu o anumită perioadă înainte de a merge la culcare, vă goliți vezica înainte de a merge la culcare, rețineți urina cât mai mult cu putință în timpul zilei", și așa mai departe. Ați putea recomanda un detector de enurezis cu instrucțiuni clare de folosire. Ați putea să vă oferiți sugestiile foarte clar și direct.

Comparați cele de mai sus cu a-i spune copilului o poveste: „Andy e un băiat pe care l-am tratat cu puțin timp în urmă. Se simțea jenat să vorbească despre problema lui și am ghicit că se simțea un pic diferit și ciudat. Nu cunoștea pe nimeni altcineva care făcea în pat — sau pe nimeni care să-i fi spus asta, oricum. Nu era confortabil să se trezească într-un pat rece și umed în fiecare dimineață. Ura cearșafurile de plastic de pe pat, pe care sora lui nu le avea. Din când îl când, ea îl tachina. Nu putea dormi acasă la prietenii lui când alți copii făceau asta și se temea că și ei or să-l tachineze, dacă aflau. Părinții îi spuseseră că era timpul să se facă mare și să scape de asta. Au spus că vor lipi steluțe pe calendarul din dormitorul său pentru fiecare noapte în care patul era uscat, dar nu a primit niciodată vreuna. I-au oferit bani de buzunar suplimentari pentru fiecare noapte uscată, dar nici asta nu a mers. Se simțea rău, de parcă era vina lui. Voia să-i mulțumească pe părinți, dar nimic nu părea să funcționeze și nu știa ce altceva putea face".

După ce ați introdus astfel problema și, să sperăm, ați câștigat implicarea ascultătorului, puteți începe să descrieți alegerile pe care Andy le avea *la dispoziție* (de exemplu, pașii în comportament pe care ați fi putut să-i oferiți într-o formă mai directă, dar poate mai puțin acceptată cu plăcere). La fel puteți descrie alegerile *făcute* de Andy, oferind sugestii, poate cu o urmă de umor („L-ar fi ajutat să stea în cap toată noaptea?") sau poate punând întrebări ascultătorului („Dacă statul în cap nu mergea, ce altceva ar fi putut face?"). Un exemplu de a face acest lucru e oferit în Povestea 26, „Învățarea unor noi trucuri".

Modul în care poveștile ne transmit niște valori

Recent, am condus un grup de colegi la un workshop/grup de studiu într-un tur al Bhutanului, un mic regat de pe înălțimile Himalayei, situat la nord de Bangladesh și la sud de Tibet. Fiind acolo, am descoperit cu interes că acea țărișoară avea o poveste neoficială. „Cei patru prieteni credincioși" e cea mai populară poveste a țării, spusă celor tineri și repetată printre oamenii maturi. În multe case există picturi cu ea și e înfățișată pe pereții templelor, pe clădiri publice, în clinicile medicale și chiar în bănci. În primul hotel unde am dormit era o pictură murală cu același subiect, deasupra patului.

Povestea, așa cum am spus-o eu în „Cei patru prieteni credincioși" (Povestea 34), poate să nu fie aceeași cu cea pe care o veți fi citit într-o carte cu povești populare bhutaneze sau o veți fi auzit povestită de vreun localnic. Acesta este unul din motivele pentru care tradiția povestirii orale ne fascinează: detaliile poveștii pot varia în funcție de povestitor, ascultător, context și intenția cu care e spusă — menținând în același timp integritatea mesajului. Cunoașterea și folosirea acestui lucru va contribui la abilitățile voastre de narator al poveștilor vindecătoare.

„Cei patru prieteni credincioși" spune povestea unui fazan, a unui iepure, a unei maimuțe și a unui elefant — patru tovarăși puțin plauzibili — care găsesc o sămânță și își combină abilitățile pentru a o planta, cultiva și, în cele din urmă, a-i culege roadele. E o poveste care face apel la valorile cooperării, folosirii abilităților, ajutorării celorlalți și culegerii fructelor rezultate din eforturile comune.

În multe culturi există povești similare care comunică valorile sociale. Povestea aborigenă menționată mai sus, legată de furtul lui Wakala și care exprimă mânia și egoismul e una din aceste povești cu conotații valorice. E posibil să vă amintiți poveștile cu care ați fost crescuți în propriul mediu cultural. Pentru mine, una care are un mesaj similar cu „Cei patru prieteni credincioși" e „Găinușa roșie" — dar mijloacele pe care cele două povești le oferă pentru a ajunge la același rezultat sunt aproape diametral opuse. Povestea găinușei roșii vă spune ce se va întâmpla *dacă nu* cooperați.

A nu da o mână de ajutor atunci când găinușa a cerut ajutor a dus la pedepsirea tovarășilor ei de ogradă, cărora li s-a refuzat pâinea proaspătă. Invers, povestea bhutaneză a „Celor patru prieteni credincioși" vorbește despre beneficiile pe care *le veți avea* în urma actului pozitiv de cooperare. Ea subliniază valorile ce pot fi derivate din relațiile de afecțiune reciprocă, în locul aspectelor negative legate de indiferența față de ceilalți.

Tabelul 3.1 din capitolul 3 cuprinde o listă cu exemple de povești clasice axate pe valori, precum și autorii lor și elementele pozitive la care fac referire.

Cum ne disciplinează poveștile

Poveștile au fost folosite mult timp nu numai pentru a modela comportamente, ci și pentru a le prezenta ascultătorilor consecințele disciplinare ale supunerii și nesupunerii. Poartă-te bine, spun poveștile tradiționale ale creștinismului, și vei fi recompensat cu eternitatea în rai; sau nu urma învățăturile credinței, și vei fi condamnat la iad. Fii bun, îi învățăm pe copii în poveștile sărbătorilor de iarnă, și Moș Crăciun îți va aduce cadouri — însă dacă nu te porți bine poate anul ăsta o să rămâi fără cadouri. Nu fura și nu fi egoist, spune povestea aborigenă a lui Wakala, sau, altfel, ai putea fi transformat în corb. Ajută un prieten la nevoie, căci altminteri nu vei primi recompense, spune povestea „Găinușei roșii". Multe dintre aceste povești nu recomandă doar comportamentele sociale sau interpersonale potrivite în care trebuie să ne angajăm, ci indică și consecințele ignorării lor.

Abilitățile eficiente de disciplinare sunt văzute ca unul din ingredientele parentale cheie care fac ca un copil să nu treacă prin probleme de conduită (Brinkmeyer & Eyberg, 2003; Dadds, Maujean & Fraser, 2003; Sells, 2003). Totuși, într-o epocă în care guvernele vorbesc despre interdicția palmelor educative, amenințările pot fi văzute ca abuz emoțional, cicălirea e ignorată și acțiunile disciplinare dure îl pot aduce pe tutorele unui copil în fața instanței, ce ar trebui să facă un părinte? Mamele din Nepal au rezolvat această problemă evitând în general folosirea pedepsei corporale, cum ar fi pălmuirea (Sakya & Griffith, 1980). Țipatul sau urlatul la copiii care nu sunt cuminți nu sunt obiceiuri acceptate social. Deci, cum își disciplinează părinții copiii?

Controlul comportamentului copiilor ia forma poveștilor. Pentru ca un copil să stea liniștit sau pentru a-i întări disciplina, i se spun povești înspăimântătoare cu personaje malefice care pot fi oameni, animale, stafii sau zeități rele. Dată fiind perspectiva noastră culturală, putem fi de acord sau nu cu această practică. Din perspectiva actuală a Occidentului față de creșterea copiilor, poate suna crud sau chiar abuziv emoțional să spunem povești de groază copiilor; dar pentru părinții nepalezi poate părea la fel de crud ca aceștia să privească desene animate violente la televizor fără niciun mesaj moral clar sau fără vreo funcție disciplinară.

Practica folosirii poveștilor ca metodă primară de disciplinare e descrisă aici nu ca un lucru bun sau rău (în funcție de perspectiva noastră culturală), ci pentru a ilustra două idei. Prima e aceea de a înfățișa modul în care poveștile sunt folosite tradițional în alte culturi decât a noastră. A doua idee e aceea de a sublinia puterea pe care ele o pot avea în controlul comportamentului — un factor relevant pentru folosirea lor terapeutică.

Cum reușesc poveștile să ne ofere experiență

Unul din lucrurile care-i diferențiază pe copii de adulți e nivelul de experiență. Pentru un copilaș, experiențele de viață sunt încă puține. Cu cât creștem în vârstă, cu atât mai multă experiență de viață dobândim și, în consecință, unul din rolurile majore ale părinților, educatorilor și terapeuților e acela de a oferi genul de experiențe care îl vor ajuta pe copil în viață. Acesta e unul din procesele de bază ale învățării, pentru specia noastră: învățăm prin experiență; experiența e unul dintre cei mai buni profesori; cu cât trăim mai multe, cu atât mai mare e potențialul nostru de a învăța; și cu atât mai mare va fi abilitatea noastră de a gestiona situațiile variate și provocatoare ale vieții.

Unele dintre experiențele copilăriei sunt pozitive: intimitatea suptului la sân, fața zâmbitoare a unui părinte ce-și privește copilul din leagăn, momentele de joacă sau descoperirea unei noi abilități cum ar fi ridicarea în picioare pentru prima dată. Există, de asemenea, experiențe care pot fi negative sau neplăcute: moartea sau despărțirea de un părinte, un mediu conflictual și ostil, durerea provocată de boală sau respingerea de către congeneri. Modul în care un copil învață să răspundă la aceste experiențe de viață va fi determinat de cât de pregătit e pentru asemenea experiențe; și acest lucru, la rândul lui, va determina în mare măsură modul în care se vor descurca în viața adultă, căci calitatea vieții noastre e în mare un produs al felului cum ne gestionăm experiența.

Cu cât mai multe experiențe putem crea pentru un copil și cu cât mai bine vor fi echipați cei mici pentru gestionarea experiențelor, cu atât mai mult le asigurăm o stare de bine în viitor.

S-a spus — poate cinic, dar cu o oarecare doză de adevăr — că experiența e ceea ce obții după ce ai avut nevoie de ea. Metaforele sunt un fel de a le oferi copiilor experiențe pe care poate încă nu le-au întâlnit și de a-i echipa cu abilitățile necesare situațiilor din viața reală, atunci când ele apar. Poveștile terapeutice pot anticipa problemele și provocările pe care un copil le va întâlni și pot întări abilitățile de rezolvare a problemelor sau potențialele metode de gestionare a acestor provocări, ajutând astfel la pregătirea copilului pentru momentul când va ajunge la ananghie.

Pe parcursul Părții a doua veți descoperi o varietate de povești vindecătoare care sunt menite nu numai să gestioneze o situație atunci când apare, ci și să pregătească ascultătorul pentru un viitor eveniment. Un copil poate fi ajutat să se pregătească pentru moartea unui bunic în vârstă sau a unui animal iubit prin povești despre gestionarea suferinței (vezi Poveștile 51 și 52) care comunică faptul că e normal să sufere, care descriu ritualurile de înmormântare și găsesc strategiile de a-și lua adio — experiențe pe care poate un copil nu le-a întâlnit încă sau pentru care nu e pregătit. Alte întâmplări neplăcute pot fi confruntarea cu o problemă morală (Poveștile 61 și 62, „Confruntarea cu o dilemă morală"), confruntarea cu o traumă (Poveștile 71 și 72, „Depășirea obstacolelor"), mutarea la o nouă școală (Povestea 87, „Confruntarea cu schimbările"), implicarea într-un accident de motocicletă (Povestea 88, „Ridică-te înapoi în picioare"), întâlnirea cu drogurile (Povestea 86, „Găsirea de soluții", și Povestea 90, „Învață să-ți porți singur de grijă"), sau trăirea gândurilor sinucigașe (Povestea 89, „Confruntarea cu gândurile suicidare"). Cu cât mai mare e măsura în care poveștile voastre pot anticipa asemenea experiențe, sentimentul pe care-l pot provoca ele și tipurile de lucruri pe care copilul le-ar putea face pentru a le gestiona eficient, cu atât mai mult îi oferiți copilului vostru abilitatea de a gestiona asemenea experiențe când ele chiar se produc — și cu atât mai mult îl pregătiți pentru a deveni un adult eficient și funcțional.

Cum facilitează poveștile rezolvarea de probleme

Când am planificat și scris această carte m-am consultat cu mulți colegi și în multe din aceste conversații a apărut o temă universală, care a fost exprimată cel mai clar de colega mea, psihologul clinician Elaine Atkinson, care a spus: „Copiii care pot lucra simbolic sau metaforic sunt cei mai buni în rezolvarea problemelor. Cei care au probleme în gândirea metaforică se confruntă, de asemenea, cu dificultăți în sarcinile de rezolvare a problemelor”. Astfel, ajutând la dezvoltarea abilității unui copil de a gândi și a lucra metaforic, putem facilita dezvoltarea de abilități de rezolvare a problemelor — una dintre abilitățile cele mai importante în viață. Viața noastră nu e lipsită de probleme, indiferent că suntem sau nu născuți într-un mediu propice. De fapt, poate ați auzit spunându-se că problemele vieții pot fi atât de complexe, încât nici măcar adolescenții cei belicoși nu au răspunsuri!

În workshopurile sale, Jay Haley a spus că terapia trebuie cu necesitate să ajute o persoană să depășească un set actual de probleme într-un mod care să o înzestreze mai bine și pentru depășirea următorului set de dificultăți. Această perspectivă nu neagă faptul că viața, pentru copii, ca și pentru adulți, aduce problemele ei. Ea nu oferă falsa promisiune că, atunci când treci peste situația prezentă de conflict, abuz, separare a părinților sau orice altceva, viața îți va fi presărată doar cu bucurii. Viața are frumusețile și spinii ei. Pentru ca un copil să fie echipat cum trebuie pentru viață, aceasta e o informație esențială pe care trebuie să o aibă. Perspectiva lui Haley asupra terapiei spune clar că un set actual de circumstanțe, indiferent cât de deranjante, poate fi o experiență importantă de învățare din care un copil se poate alege cu abilități îmbunătățite de rezolvare a problemelor. Dacă terapia face acest lucru, atunci a servit unei funcții valoroase, căci oamenii care sunt mulțumiți știu că viața are și frumusețile, și spinii ei. Contează cum gestionezi problema... Și acesta e locul în care construirea de abilități de rezolvare a problemelor e esențială pentru copii și adolescenți.

Din fericire, natura e de partea noastră. Suntem creați pentru a rezolva probleme. Din copilărie rezolvăm problemele foamei, a scutecelor murdare sau a disconfortului prin plânsul care atrage atenția părinților. Creștem și devenim mai buni în rezolvarea problemelor dezvoltând tipuri de plâns diferite pentru probleme diferite, obținând astfel o atenție mai rapidă și mai specifică la nevoile noastre. Învățăm să rezolvăm problema imobilității de sugar, descoperind cum să stăm pe propriile picioare și cum să mergem. În adolescență, când ne apucă foamea, am trecut deja de la plâns la un set complet nou de abilități de soluționare: stăm în fața frigiderului, deschidem ușa, ne plângem că nu e nimic de mâncare în casă până vine cineva și ne dă ceva de-ale gurii.

Unele din abilitățile de rezolvare a problemelor pe care le-au învățat copiii pot fi de mare ajutor, având funcții adaptative, în timp ce unele pot să nu fie atât de utile. Din când în când, copiii pot întâlni probleme pentru care nu au dezvoltat încă niște competențe potrivite — ceva ce se poate întâmpla în viața noastră, dar în special în copilărie și adolescență. Aici pot fi folositoare poveștile orientate către soluții. Poveștile despre personaje model sau eroi eficienți în rezolvarea problemelor, ca Sherlock Holmes, Harry Potter, un om de știință sau un explorator, pot oferi ascultătorului posibilele mijloace de a ajunge de la problemă la soluție. Ce ar face ei într-o situație similară cu a tânărului vostru client? Cum gestionează ei dificultățile pe care le întâlnește ascultătorul? Cum se pot pregăti ei pentru experiențe similare din viitor? Care lucruri din ceea ce fac ei v-ar fi utile?

Modul în care poveștile ne schimbă și ne vindecă

În *101 Healing Stories* (Burns, 2001) am relatat cazul Jessicăi, o fetiță de șase ani, care mi-a reamintit puterea de a schimba a poveștilor. Cum capacitatea poveștilor de a lega oameni care poate au ales să nu relaționeze în niciun alt mod continuă să mă fascineze, voi repeta povestea Jessicăi într-o versiune prescurtată, în primul rând pentru că e posibil să nu vă fie cunoscută și, în al doilea rând, pentru că (chiar dacă o știți) am acum o continuare a poveștii care nu era disponibilă când am scris ultima dată despre ea.

De la o vârstă fragedă, Jessica fusese considerată diferită, anormală. Fusese diagnosticată cu mutism electiv. Era deci un copil care alegea să vorbească numai cu cine voia — și, pentru Jessica, asta însemna numai familia ei, care considera că vocabularul ei, structura propozițiilor și fluența vorbirii erau comparabile cu cele ale copiilor de o vârstă cu ea. Totuși, profesorii veneau dintr-un sistem educațional care necesita evaluare și recomandări. Acolo, Jessica nu mai respecta regulile. Nu putea primi note, căci acestea se bazau pe verbalizare, în funcție de care se evalua progresul la învățătură sau capacitatea intelectuală.

Fusese la un psiholog școlar și la un psiholog privat care au încercat să o evalueze și s-o trateze folosind majoritatea abordărilor actuale, standard. Mi s-a spus că au încercat să-i măsoare IQ-ul, au încercat să o facă să vorbească folosind jocul cu păpuși, și au creat un program de recompensă comportamentală în clasa ei... dar pentru că ea nu vorbea absolut deloc la școală, nu era nimic ce putea fi răsplătit. Jessica era în continuare afectată de mutismul electiv și eu, ascultând tot ce se făcuse și toate eșecurile, nu eram sigur că mai aveam și alte săgeți terapeutice în tolbă.

În timp ce eu vorbeam cu mama ei, Jessica stătea pe podea desenând, oferindu-mi astfel posibilitatea de a mă adresa ei indirect, deși aparent vorbeam cu mama ei. Intenția mea terapeutică a fost, la început, să normalizez selectivitatea vorbirii și, în al doilea rând, să instalez o așteptare pozitivă a schimbării, așa că am vorbit cu mama Jessicăi despre cum noi toți alegem cu cine să vorbim și cu cine nu. Unii oameni ne plac și, astfel, comunicăm cu ei deschis și ușor, în timp ce cu unii nu vrem să vorbim deloc. Scopul meu era acela de a aproba capacitatea de selecție a Jessicăi și de a o asigura cu privire la normalitatea alegerii ei.

Pentru a instala o expectativă a schimbării, i-am spus mamei ei o poveste adevărată despre un fost coleg de clasă din copilărie pe nume Billy. Nimeni din școală nu-l auzise vreodată vorbind, dar circula un zvon că acasă vorbea. Billy era tachinat de ceilalți copii. Făceau glume pe seama tăcerii. Dar nimic nu s-a schimbat... până într-o zi.

În acest punct al poveștii, Jessica s-a oprit din desenat și a privit către mine. Eu am continuat să o privesc pe mama ei și am mers mai departe cu povestea.

În acea zi, ușa dulapului din spatele clasei era întredeschisă și prin crăpătură ieșea un pămătuf din pene pentru șters praful.

În timp ce noi intram în clasă, privirea lui Billy s-a oprit pe penele care ieșeau din dulap și, fără să gândească, el a exclamat: „Domnule, e o găină în dulap!" Toată lumea a râs și din acea zi Billy a vorbit.

Jessica tocmai ce se oprise din desenat pentru a asculta povestea. Luă o coală albă de hârtie și, în câteva secunde, îmi dădu un desen cu o pasăre.

— Ce e asta? am îndrăznit să întreb.

— Tweetie, a venit răspunsul.

— Cine e Tweetie? am continuat cu blândețe.

— Canarul meu, a răspuns ea.

Mama Jessicăi m-a privit fără să-i vină să creadă. Eram primul adult cu care Jessica vorbise în afara familiei în toți cei șase ani de viață. La următoarea ședință, a dat buzna în biroul meu așa de vorbăreață, încât secretara a întrebat:

— Nu puteți inversa procesul?

Povestea Jessicăi de vindecare a mutismului electiv nu s-a terminat aici. În anumite privințe, era numai începutul. Deși extinsese gama de oameni cu care vorbea cu încă două persoane (eu și secretara mea), mai trebuia să-și extindă această abilitate și în alte situații de viață. Deși era minunat că putea pălăvrăgi cu secretara mea și era nerăbdătoare să-mi povestească evenimentele petrecute de la ultima noastră întâlnire, încă nu generalizase acest lucru în clasă sau pe terenul de joacă, și astfel am vorbit cu directorul școlii, care a fost foarte cooperant și dornic să mă ajute. I-a permis învățătoarei lui Jessica să vină la o ședință. Fiind prezenți doar noi trei, Jessica a vorbit cu plăcere cu învățătoarea. Studiaseră sistemul solar și, când învățătoarea a început să-i pună întrebări, Jessica a enumerat repede și lejer toate numele planetelor — spre marea surprindere a învățătoarei.

Următoarea a fost generalizarea vorbirii ei în clasă, un proces pe are l-am început cu aproximări succesive prin povești, joc de rol cu ursulețul meu de pluș și exerciții terapeutice. I-am pus multe întrebări. Când a început să vorbească la școală, cu cine a vorbit prima dată? Și după acea persoană, cu cine altcineva? Vorbea încet, tare sau normal? Spunea un singur cuvânt sau o întreagă propoziție? Mi-a răspuns că vorbea încet, cu una sau două prietene. Fiecare pas era recompensat și următorul era încurajat pe măsură ce ea își extindea abilitățile la mai mulți oameni și în mai multe situații.

De când am scris pentru prima dată despre acest caz, bunica Jessicăi, cea care a inițiat consultațiile ei cu mine, mi-a relatat că acum fetița vorbește cu vecinii, are prietene care o vizitează și dorm la ea acasă (momente în care mama ei trebuie să le spună să se oprească din vorbit și să se culce!), și chiar a vorbit în fața clasei, când a avut de anunțat niște vești. Cuvintele bunicii ei au fost: „De când a început, nu s-a mai oprit din vorbit".

La trei ani după ce a avut ședințele cu mine, am fost surprins să primesc o scrisoare de la Jessica. Scria după cum urmează:

> Dragă George. Îți aduci aminte de mine, sunt Jessica. Sper că ești bine. Am fost pacienta ta la șase ani. M-ai ajutat foarte mult să vorbesc un pic mai tare la școală. Am mult mai mulți prieteni acum pentru că am vorbit mai tare. Am vorbit și la Radio, la microfon.
>
> Mulțumesc pentru ajutor,
> De la Jessica.

Un an mai târziu, i-am telefonat mamei ei pentru a cere permisiunea de a publica scrisoarea Jessicăi, și am vorbit și cu ea. Era strălucitoare, veselă și animată în conversație. Potrivit Jessicăi și mamei ei, a continuat să facă progrese.

Cazul acestei fetițe de șase ani mi-a arătat încă o dată modul în care metaforele pot avea o forță unică de a facilita legăturile acolo unde alte forme de limbaj nu o pot face. Puterea Jessicăi de a schimba un tipar fix de comportament a venit nu doar dintr-o simplă istorisire, ci dintr-o poveste spusă atât de indirect, încât aparent era comunicată altcuiva.

Când să *nu* vorbim prin povești

Cred că trebuie de asemenea spus că terapia prin metaforă poate să nu fie relevantă pentru toți copiii. În funcție de vârsta biologică, vârsta mentală și dezvoltarea cognitivă, unii copii pot fi mai puțin abili în a gândi abstract. Dacă îi poți da unui copil o instrucțiune clară și el o urmează, de ce să te mai deranjezi să creezi și să spui povești (cu excepția distracției oferite de acest lucru)? În mod similar, nu vreau să dau impresia că metaforele sunt *singurul* mod de a face terapie. Deși poveștile au o atracție universală și eficacitatea lor ca instrument de predare a fost demonstrată, există copii (mai ales adolescenți) care pot să nu aprecieze sau să nu beneficieze de pe urma unor abordări atât de indirecte, văzându-le poate ca evazive, condescendente sau irelevante. Pot exista părinți care nu înțeleg procesul și chiar devin furioși când plătesc banii câștigați din greu pentru ca voi să „nu faceți nimic" decât să spuneți povești copilului lor. E important să fiți foarte atenți la aceste semne și — ca orice bun terapeut — să vă adaptați intervențiile la cerințele și reacțiile clienților. Adesea, problema poate să nu fie *procesul* povestirii, ci relevanța *conținutului* pentru un anume copil. În general, cu cât aveți mai multe săgeți în tolba de terapeut, cu atât mai ușor vă va fi să faceți aceste adaptări și cu atât mai eficiente vă vor fi intervențiile. Terapia prin metaforă e doar una din acele săgeți — și poate că nu e cea mai bună sau singura, pentru a atinge scopul terapeutic. Discuții mai ample cu privire la capcanele terapiei prin metaforă și căile care trebuie urmate pentru a mări eficiența terapiei pot fi găsite în capitolul 14.

Dați-mi voie să prezint un rezumat al acestui capitol privitor la magia poveștilor plecând de la o poveste favorită ce-și are originile în 1794, când un băiețel a trecut printr-o operație de extirpare a unei tumori. Vă puteți imagina ce gânduri vor fi trecut prin mintea unui copil de nouă ani care se confrunta cu perspectiva unui bisturiu acum mai bine de 200 de ani? Desigur, el nu știa că antibioticele aveau să fie descoperite sau că Louis Pasteur nu luminase încă lumea medicală cu privire la nevoia de sterilizare. Anestezicele pentru controlul durerii aveau să rămână necunoscute pentru încă un secol și jumătate.

În absența altui lucru pe care i-l puteau oferi copilului, i-au spus o poveste pentru a-i distrage atenția de la operație. Povestea a fost așa de interesantă, încât băiatul a jurat mai târziu că nu a simțit niciun fel de durere.

Poate o poveste să fie așa de puternică și de pregnantă? Pentru copilul acela, cu siguranță așa a fost. Optsprezece ani mai târziu, același băiat i-a înmânat una dintre povestirile lui unui editor. Care era povestea lui? *Albă-ca-Zăpada*. Da, băiatul era Jacob Grimm, care apoi a devenit unul din cei mai faimoși culegători de basme — și poveștile lui continuă să fie spuse prin viu grai, în cărți, în piese de teatru și pe ecranele cinematografelor două secole mai târziu.

În acest capitol am încercat să ilustrez doar *unele* din modurile în care poveștile pot motiva, educa, pot transmite valori, pot disciplina, pot oferi un plus de experiență și facilita rezolvarea de probleme, pot aduce schimbarea și pot vindeca. Acestea sunt doar câteva exemple, asemenea unui platou cu mâncare selectat aleatoriu dintr-un bufet suedez, și nu a fost intenția mea să ofer o listă completă a virtuților poveștilor. Alte exemple cu privire la puterea poveștilor de a invoca emoții, de a inspira sau a crea trăsături psihico-fizice pot fi găsite în Burns (2001). Întrebarea care ne va preocupa în capitolul următor este: cum comunicăm eficient asemenea povești vindecătoare?

Exercițiul 1.1

Reflectați la poveștile pe care le-ați auzit când erați copil. Amintiți-vă care povești în particular au avut un efect semnificativ asupra vieții voastre. Cum

- v-au motivat,
- v-au educat,
- v-au inculcat valori,
- v-au disciplinat,
- au adus un plus de experiență pentru voi,
- au facilitat rezolvarea de probleme,
- au facilitat schimbarea sau
- v-au înlesnit vindecarea?

Înțelegerea impactului poveștilor copilăriei asupra voastră vă va ajuta să înțelegeți și să apreciați influența lor asupra tinerilor voștri clienți.

CAPITOLUL 2

Îndrumări pentru o povestire eficientă

Îmi place povestea cu proaspătul prizonier care-și petrece prima noapte în închisoare. Masa de seară era învăluită într-o tăcere sumbră până ce un prizonier s-a ridicat în picioare și a strigat:

— Treizeci și șapte!

Sala de mese a erupt într-un râs isteric. Un altul s-a ridicat și a provocat hazul tuturor, spunând:

— O sută paisprezece!

— Ce se întâmplă? l-a întrebat noul prizonier pe colegul lui de celulă.

— Păi, a răspuns acesta, biblioteca închisorii are o singură carte cu glume și, cum toată lumea le-a învățat pe de rost, tot ce trebuie să facem e să strigăm numărul glumei.

Nerăbdător să câștige favorurile noilor săi companioni, noul prizonier a împrumutat cartea și a început să memoreze poantele. După două săptămâni s-a simțit stăpân pe sine și s-a alăturat colegilor. La sfârșitul unei mese sumbre s-a ridicat și a strigat:

— Nouăzeci și șapte.

Urmă o tăcere de mormânt.

— Ce s-a întâmplat? i-a șoptit noul prizonier colegului de celulă.

— Ei bine, a venit răspunsul, ai ales o glumă bună, dar n-ai zis-o cum trebuie.

Felul în care spui povestea — arta povestirii eficiente — e analog cu învățarea oricărei noi abilități, cum ar fi conducerea mașinii. Începi cu a conduce în sus și în jos pe o șosea înainte de a te lupta cu traficul de vârf într-o noapte de iarnă sălbatică și umedă. La început trebuie să te concentrezi, deliberat, pe modul în care dai drumul încet frânei cu un picior în timp ce, cu celălalt picior, apeși accelerația exact la viteza potrivită. În același timp trebuie să fii atent la drum, să schimbi vitezele cu o mână, să semnalizezi cu cealaltă — și, de asemenea, să ții mâinile pe volan. La început, complexitatea sarcinii poate părea amețitoare, dar pe măsură ce-ți însușești comportamentele, ele devin o a doua natură și conduci prin traficul aglomerat fără să trebuiască să gândești conștient când eliberezi pedalele sau dai drumul la poziții. Poate că ați auzit oameni spunând: „O, e o povestitoare așa de bună", ca și cum acea abilitate e înnăscută și de neatins pentru majoritatea celorlalți. Găsesc că e mai util să ne gândim că povestitul, ca și condusul și multe alte abilități din viață, se învață sau se deprinde. Dacă unii o pot face, e posibil și pentru ceilalți.

Există trei variabile esențiale pentru povestirea eficientă. Prima e povestitorul, a doua e formată din ascultător sau ascultători și a treia e procesul de comunicare care se desfășoară între aceștia. În acest capitol vom examina și vom căuta să dezvoltăm abilitățile primei variabile (*i.e.* povestitorul). Am oferit unele îndrumări și unelte care vă vor ajuta să vă dezvoltați sau rafinați abilitățile de comunicare în acest domeniu. Dacă vă faceți timp să ascultați un povestitor talentat, acestea sunt abilitățile pe care e probabil că le veți observa și la el. Ceea ce a făcut povestitorul pentru a ajunge la desăvârșire e egal cu ceea ce a făcut orice actor, atlet sau profesionist competent. El a studiat modele, a lucrat la construirea abilităților adecvate și apoi a exersat, a exersat și iar a exersat.

Poate că el a început chiar din punctul în care și voi sunteți în acest moment. Merită să-i observăm pe practicanții buni ai oricărei „arte", pentru că putem identifica lucrurile pe care le fac pentru a-și face arta atât de eficientă.

Ascultă-ți și observă-ți colegii și prietenii, de asemenea. Cine povestește o experiență — să spunem, un film văzut recent — într-un fel care te face să caști în primele treizeci de secunde, și cine o face de o manieră care te face să alergi să cumperi un bilet pentru următoarea reprezentație? Care sunt diferențele în stilurile lor? Pe cine evaluezi ca bun povestitor al unei glume sau al unui eveniment din viața de zi cu zi? Cum îți rețin atenția, în primul rând? Cum își folosesc vocea și cum spun poanta? Din observațiile tale, ce comportamente poți prelua de la model și pe care ar trebui să le eviți? Observarea și experimentarea acestor lucruri poate contribui la îmbunătățirea propriilor tale abilități în arta povestirii.

Zece îndrumări pentru o povestire eficientă

1. Cu toții suntem povestitori

Spunem povești tot timpul. Ne place să le spunem, dar la fel de mult ne place și să le ascultăm, invitându-i astfel pe ceilalți să fie și ei povestitori. Când sosesc acasă, ne întrebăm partenerii: „Cum a fost ziua ta?" Întrebăm un coleg la lucru: „Ce ai făcut în weekend?" Îl întrebăm pe un copil care se întoarce de la școală: „Ce ai învățat azi?" În aceste moduri dorim să auzim povești și ne așteptăm ca celălalt să ne istorisească ceva din experiența sa. Prin asemenea povești ne împărtășim emoțiile și experiențele. Povestim despre frustrările și realizările noastre, despre bucurie și tristețe, despre durere și plăcere. Evenimentele care au un sens pentru noi, care ne provoacă sau ne îmbogățesc călătoria prin viață sunt lucruri pe care vrem să le împărtășim cu ceilalți. Pentru ei, a ne asculta poveștile, iar pentru noi, a le asculta pe ale lor e o împărtășire a experiențelor care ne îmbunătățește tuturor viața de zi cu zi.

La fel cum auzim și învățăm din poveștile celorlalți, ne auzim propriile povești și, cu cât le spunem mai mult, cu atât mai probabil e ca ele să devină realitate — fie ea dorită ori nedorită. Să luăm, de exemplu, un copil care are o programare la dentist dimineața. Când ajunge cu întârziere la școală, clasa e la mijlocul unei lecții de citire. Aproape imediat ce intră, profesoara îi cere să citească un cuvânt dintr-o listă pe care trebuia să o fi memorat cu o seară înainte. E un elev destul de bun și a citi un cuvânt de obicei nu e o problemă, dar distragerea unei vizite neplăcute la dentist, sosirea târzie în clasă și șocul de a fi pus brusc în centrul atenției îl fac să se împiedice de un cuvânt relativ ușor. „Cum, exclamă profesoara, dentistul ți-a scos măseaua de minte?" Întreaga clasă râde și băiatul intră-n pământ de rușine. Pe urmă îi revin în minte sosirea cu întârziere, cuvintele profesoarei și râsetele colegilor. Își spune aceeași poveste la nesfârșit, devenind tot mai retras și mai puțin înclinat să ridice mâna pentru a răspunde în clasă. Încearcă să pară cât mai mic și mai insignifiant când profesoara caută elevi dornici să participe la oră. Povestea pe care și-o spune sieși despre greșelile în public, despre a fi învins și despre a se simți jenat continuă să fie retrăită la nesfârșit în mintea lui. E o poveste care spune nu numai ce *se întâmplase*, ci începe să determine ce *se va întâmpla* în viitor.

Prin opoziție, să luăm exemplul unei eleve cu un talent deosebit la atletism. Ea câștigă majoritatea curselor la școală și a primit laude de la părinți, profesori și colegi. Povestea pe care și-o spune sieși despre o anumită victorie determină felul în care va aborda următoarea competiție școlară. Povestea succesului din trecut e probabil că îi va întări sentimentul de încredere și astfel va contribui la un succes viitor.

Așa cum spunem constant povești altora și nouă înșine, așa cum auzim în mod constant povești spuse de alții, la fel definim nu numai ce a fost trecutul, ci și cum va fi viitorul. Așteptările noastre când cerem cuiva să ne zică o poveste nu sunt nerealiste, căci cerem ceva ce persoana cealaltă *e capabilă* să ne ofere. Suntem cu toții povestitori, și am fost asta toată viața. Nu trebuie să începem de la zero când e vorba despre arta povestirii pentru că suntem deja în poziția de a ne îmbunătăți și rafina această abilitate și de a o folosi eficient în terapie. Chestiunea nu e dacă putem spune o poveste, ci *cât de bine* putem face asta. Îndrumările din această secțiune sunt menite să vă ajute să vă ascuțiți unele din aceste abilități.

Exercițiul 2.1

- Exersați spunerea unei povești despre ceva care s-a petrecut în timpul zilei, fie că a fost o experiență din care ați învățat ceva, un incident amuzant sau ceva ce vreți să împărtășiți unei persoane speciale.
- Ascultați poveștile pe care le spun alți oameni despre experiențele lor de zi cu zi.
- Observați în special modul în care copiii folosesc poveștile. Dacă aveți copii, întrebați-i cum a fost ziua lor și ascultați poveștile pe care vi le spun ei și modul în care ei comunică lucrurile care sunt importante.

2. Folosiți-vă entuziasmul mai degrabă decât tehnicile

Când spuneți povești, faceți-o amuzant. Copiii iubesc poveștile, sunt un public minunat și e ușor, cu acești ascultători entuziaști și relativ necritici, ca procesul să devină plăcut atât pentru voi, cât și pentru ei. Începeți spunând povești pe care vă face plăcere să le narați. Nu vă preocupați prea mult cu tehnicile sau pașii povestirii, ci pur și simplu folosiți ingredientul cel mai important: propriul vostru entuziasm — genul de poveste care începe cu „Uau, n-o să crezi ce mi s-a întâmplat azi!" Acest entuziasm e cel ce adaugă dispoziția sau sentimentul la poveste. E cel care îi oferă spontaneitate și viață. E cel care captează și menține atenția ascultătorului.

În această fază, lăsați poveștile voastre să exprime ce aveți de spus cu entuziasm, plăcere și cu realism, mai degrabă decât să vă concentrați pe tehnicile cu privire la cum sunt spuse. Tehnicile le puteți învăța și rafina pe măsură ce continuați să vă construiți abilitățile de povestitori. Acum ar fi de ajutor să alegeți o poveste care vă place — fie că e una din propria experiență, ceva ce ați citit într-o carte sau o poveste auzită de la altă persoană. Spuneți-o unor copii de vârste diferite, genuri diferite și cu interese diferite. Cum e receptată povestea? La ce reacționează ascultătorii? Răspund la tehnici sau, pur și simplu, la entuziasm?

Exercițiul 2.2

- Găsiți o poveste care vă place și istorisiți-o altor persoane, cu entuziasm. Exprimați-vă sentimentele, implicarea și plăcerea.
- Faceți același lucru cu un copil. Exersați nararea unei povești pe care o puteți spune cu entuziasm.

- Spuneți o altă poveste pe care nu o găsiți stimulantă, sau plăcută sau ușor de povestit. Fiți atent la feedbackul verbal și nonverbal al ascultătorului.

3. Folosiți-vă inteligența, integritatea și etica

Poveștile nu trebuie să fie reale. Cerul poate fi verde, copacii pot vorbi, elefanții pot zbura și zânele pot exista; dar, în ciuda fanteziei, poveștile conțin o realitate care comunică un adevăr, o valoare sau un mod de a fi. Acest lucru face parte din frumusețea poveștii și din plăcerea de a lucra cu povești. Ele oferă ascultătorului paradoxul suspendării testului realității la un nivel, prezentând în același timp un mesaj foarte real pe un alt nivel.

Să luăm, de exemplu, povestea tradițională a „Celor trei purceluși". Atât povestitorul, cât și copiii care ascultă acceptă, cel puțin pe durata poveștii, lucruri pe care altminteri le-ar declara neadevărate: că purcelușii pot vorbi între ei și chiar cu lupii; că purcelușii pot construi case la fel de bine ca un constructor calificat; că pot merge în două picioare și își pot folosi picioarele din față pentru sarcini sofisticate, cum ar fi așezarea cărămizilor sau fixarea unor găleți mari cu apă deasupra focului. Dar, printre fantezii, povestea comunică unele valori foarte reale: dacă faci ceva, fă-o bine; munca grea își are recompensele ei; lucrul solid e mai bun decât cel de mântuială; bunătatea și inteligența pot triumfa împotriva vicleniei și răului.

Povestirea terapeutică trebuie să-și asume o responsabilitate și o seriozitate față de clienți — în special față de cei mai tineri. Ea trebuie să ofere mesaje care să-i ajute în mod responsabil pe copii să obțină ceea ce doresc sau au nevoie. A păstra obiectivul terapeutic în minte ne ajută să comunicăm o poveste cu inteligență și integritate și pe o solidă bază etică. Stabilirea scopurilor metaforelor va fi discutată în capitolul 16.

Exercițiul 2.3

- Încercați să îmbinați responsabilitatea și îndrăzneala în actul povestirii.
- Dacă aveți o relație cu un copil, fie ea personală sau terapeutică, în care povestirea nu a fost o componentă obișnuită a comunicării voastre, testați-o: spuneți-i o poveste și evaluați ce s-a schimbat pentru voi și pentru ascultător.

4. Faceți povestea să se potrivească

Așa cum am spus la începutul acestui capitol, există trei elemente de bază ale istorisirii: povestitorul, ascultătorul sau ascultătorii și procesul comunicării. Povestea va fi mai eficientă dacă se potrivește cu toate aceste trei variabile.

În primul rând, identificarea cu povestea e facilitată dacă există o potrivire între caracterul poveștii și caracterul clientului. O colegă, psihologul clinician Elaine Atkinson, care m-a ajutat contribuind cu câteva sfaturi la planificarea acestei cărți, lucrează cu material metaforic diferit pentru diversele niveluri de vârstă ale copiilor pe care îi tratează. Ea mi-a spus că preșcolarii tind să comunice metaforic în jocul cu jucării. În școala primară cele mai populare tind să fie poveștile cu animale, în timp ce, după această grupă de vârstă, copiii se implică în povești ai căror protagoniști pot varia de la personaje de desene animate la personaje de film, ca Harry Potter și Frodo Baggins. Bazându-vă pe cunoașterea acestor personaje și pe semnificația lor în viața copilului vostru sau a tânărului client, e posibil să construiți o poveste cu eroi care facilitează rapid și eficient identificarea cu povestea. O discuție mai amplă asupra acestui subiect poate fi găsită în secțiunea intitulată „Metafore construite pe bază de eroi" din capitolul 15.

Pentru a vă da unele idei despre cum să adaptați o poveste pentru a se potrivi copiilor din diferite stadii de dezvoltare, de genuri diferite și cu interese diferite, am bazat primele două povești din fiecare capitol de la 4 la 12 pe câte o temă similară, prima poveste fiind orientată către copii și a doua către adolescenți. Poveștile 2 și 3 vorbesc amândouă despre modul în care copiii pot ieși în evidență, prima fiind o fantezie care are similitudini cu povestea cunoscută a fetiței cu bucle de aur și a doua fiind povestea adevărată a unui adolescent. Poveștile 11 și 12 prezintă problema comună de a fi într-o situație necunoscută și înfricoșătoare, unde personajul poveștii pentru copii este o caracatiță scoasă din ape adânci, iar personajul poveștii pentru adolescenți este un băiat care s-a aventurat prea departe de țărm pe noua lui placă de surf. Deși caracteristicile terapeutice ale poveștilor rămân în mare parte aceleași, personajele și contextul se schimbă pentru a se potrivi ascultătorului.

În al doilea rând, pe lângă povestea care trebuie să fie adecvată clientului, e de dorit ca povestea să se potrivească și naratorului. Numai spunând o poveste care vă place, una care prezintă o provocare pentru voi sau care care vă implică entuziasmul, numai astfel o puteți nara eficient pentru ascultător. Vă invit să vedeți poveștile pe care le-am oferit în Partea a doua ca „idei de povești", mai degrabă decât ca povești imuabile. Ele se întâmplă să fie povești pe care eu le-am folosit cu un anumit copil, la un moment dat. Sunt istorii pe care *îmi place* să le spun și sunt confortabile și plăcute de povestit pentru mine. Dacă găsiți o idee pe care credeți că merită să o adoptați, vă rog dezvoltați-o într-o poveste proprie. Micului ascultător îi va plăcea probabil mai mult și va fi absorbit de poveste dacă naratorul va fi și el absorbit și interesat de poveste.

Exercițiul 2.4

- Încercați adaptarea unei povești pentru a se potrivi tânărului ascultător. Un mod de a face asta e să luați un basm dintr-o carte normală de povești și să i-l citiți copilului. Observați indiciile verbale și nonverbale ale modului în care povestea se potrivește cu ascultătorul.
- Repovestiți basmul copilului, de această dată adaptând personajul principal pentru a se potrivi cu vârsta, genul sau interesele ascultătorului. De exemplu, dacă spuneți povestea „Celor trei purceluși" unui copil căruia-i place să meargă cu bicicleta, purcelușii ar putea să meargă pe bicicletă de la o casă la alta în loc să alerge. Observați care e diferența pentru ascultător.

5. Faceți ca povestea să fie reală

Roald Dahl, cunoscutul scriitor de ficțiune pentru copii, autorul unor povești minunate cum ar fi *Charlie și fabrica de ciocolată*, *Uriașul cel prietenos* și *Nătângii (The Twits)*, a scris o povestire mai puțin cunoscută intitulată „Pauza norocoasă". În ea descrie cum a ajuns scriitor profesionist în timp ce, elev fiind, o carieră în acel domeniu părea la fel de îndepărtată ca planeta Pluto. Când avea

14 ani, raportul școlar la materia Compunere l-a declarat „incapabil să-și aștearnă rândurile pe hârtie". Un an mai târziu, profesorul de engleză nu vedea niciun progres: „Un dezordonat notoriu. Vocabular neglijent, propoziții rău construite. Îmi amintește de o cămilă" — la 16 ani raportul înregistra: „Acest băiat e un membru al clasei indolent și analfabet" (Dahl, 2001, p. 180).

În consecință, scrisul — și chiar studiile postliceale — nu erau nici măcar o opțiune pentru Dahl, care a muncit pentru o companie petrolieră în Africa de Est înainte de a se înrola în Royal Air Force la izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial. După ce avionul lui a fost doborât, suferind de răni la cap și migrene, cariera lui de pilot s-a încheiat și a fost trimis ca asistent aerian la Washington, D.C., unde l-a întâlnit pe neașteptate pe C.S. Forester, creatorul lui Horatio Hornblower și al aventurilor sale nautice. Forester i-a cerut lui Dahl să aștearnă pe hârtie câteva note despre experiența lui de zbor pe care urma să le redacteze ca articol pentru *Saturday Evening Post*. „Dă-mi o grămadă de detalii", a spus maestrul. „Asta contează în meseria noastră, micile detalii, cum ai avut un șiret rupt la pantoful stâng sau cum o muscă s-a așezat pe rama ochelarilor la prânz sau bărbatul cu care vorbeai avea un dinte din față rupt" (Dahl, 2001, p. 190). Dahl a urmat sfaturile lui Forester și articolul a fost publicat sub semnătura lui Dahl fără ca Forester să schimbe un singur cuvânt — și astfel s-a născut unul dintre cei mai mari scriitori ai secolului XX. Cum spunea Forester, detaliul oferă realitate unei povești.

Fabula lui Esop „Iepurele și broasca țestoasă" are o tramă simplă: iepurele și broasca țestoasă se întrec la fugă și țestoasa învinge. Dar ce poveste plictisitoare, neinteresantă și lipsită de semnificație devine dacă e spusă atât de succint. Povestea e atât de antrenantă și plină de sens când adăugați detalii ca acestea:

Într-o zi, Iepurele înalt și mândru o necăjea și batjocorea pe bătrâna Țestoasă pentru că era așa de înceată și greoaie.

— Dacă așa crezi, a răspuns Țestoasa, te provoc la o cursă. De fapt, pariez pe o bancnotă lucioasă și nouă că voi câștiga.

Iepurele și-a aruncat pe spate capul acoperit de blană și a râs tare:

— Bine, înceato.

La comanda de start, Iepurele a plecat primul de pe linia trasă cu un băț în praful uscat. Curând, Țestoasa era așa de departe în urmă, încât nici nu se mai vedea.

— E o nimic toată, și-a spus Iepurele. Am timp să mă odihnesc și o pot învinge și așa pe bătrâna Țestoasă.

Spunând asta s-a întins pe iarba înaltă și răcoroasă de sub un copac umbros și rămuros și curând a adormit. Când s-a trezit, Iepurele a fugit repede și dintr-o răsuflare până la linia de sosire, dar era prea târziu. Țestoasa înceată și monotonă câștigase deja cursa.

Cu cât adăugați mai multe detalii, cu atât mai reală poate fi povestea pentru voi și pentru micul ascultător. Cuvintele descriptive, adjectivele care izbesc simțurile și folosirea dialogurilor, toate dau un plus de realitate, ca și tonul, dispoziția și emoția povestirii. Pentru a realiza aceste lucruri e util să vă folosiți simțurile, închipuindu-vă și comunicându-i ascultătorului subtilitățile luminii, culorii, umbrei și formele care ajută la formarea unei imagini cât mai pregnante. Descrieți sunetele și toate variațiile experienței auditive. Fiți atenți la mirosuri, arome și senzații care fac parte din poveste. Includeți senzații tactile — nu numai ce ating personajele poveștii, ci modul în care *sunt atinse* de suflarea unei brize, de căldura soarelui. Acolo unde e cazul, includeți în poveste senzații de gust, căci toate aceste simțuri se adaugă la realitatea poveștii, facilitând propriile voastre vizualizări ale poveștii și, în consecință, abilitatea voastră de a comunica acele imagini care-l implică cel mai intens pe ascultător.

În loc să oferiți doar *faptele* poveștii, adăugarea de detalii ajută la comunicarea *experienței* poveștii. Vizualizând-o voi înșivă, îi permiteți ascultătorului să recepteze mult mai profund experiența și mesajul inerente acelei experiențe.

Exercițiul 2.5

- Spuneți-i o poveste unui copil.
- Apoi spuneți-i-o a doua oară, folosind cele cinci simțuri pentru a adăuga culoare cerului, aromă florilor și sunete animalelor.
- Repovestiți-i-o a treia oară, de data asta adăugând emoțiile și sentimentele.
- Observați ce simțiți la fiecare poveste și care e impactul asupra ascultătorului.

6. Faceți o schiță a poveștii

Nu trebuie să scrieți o poveste cuvânt cu cuvânt, să o țineți în mână și să o citiți asemenea unui actor care spune cu fidelitate un text de Shakespeare. Poate fi mai ușor să dezvoltați o schiță a poveștii care să vă permită să comunicați colaborativ cu copilul, permițând astfel un proces mai interactiv. Pentru a vă ajuta să stabiliți această schiță și să știți încotro se îndreaptă povestea poate fi util să vă puneți patru întrebări de bază:

- Care e obiectivul poveștii?
- Care sunt pașii sau procesele necesare pentru a obține rezultatul?

- Care e provocarea sau problema cu care începe povestea?
- Ce personaj se poate potrivi cu ascultătorul și poate realiza obiectivul?

De vreme ce o poveste nu devine poveste până ce nu are un final, mi se pare de ajutor, în schițarea unei povești, să începem cu sfârșitul. Un exemplu de poveste care începe de la sfârșit s-a petrecut când acum puțină vreme i-am telefonat lui Tracey Weatherhilt, un psiholog școlar care mi-a oferit cu generozitate timpul și ideile ei în scopul planificării acestei cărți. Secretara ei a răspuns la telefon: „Ministerul Educației". În timp ce așteptam să mi se facă legătura cu Tracey, a început melodia de fundal — și ceea ce s-a întâmplat după aceea a transformat această conversație telefonică într-o poveste ce merită reprodusă aici. La telefonul Ministerului Educației m-am pomenit ascultând melodia „The Wall" a trupei Pink Floyd, care spune: „Nu avem nevoie de educație. Nu vrem să fim spălați pe creier. Nu vrem sarcasm întunecat în clasă. Profesori, lăsați copiii în pace!" Când Tracey a răspuns la telefon și i-am spus povestea, a râs și a spus: „Stai să le spun și colegilor despre asta!"

Amândoi aveam o poveste de spus din cauza *finalului*: ascultarea unui cântec antieducație în timp ce aștepți legătura la Ministerul Educației. Fără acesta, nu ar fi nicio poveste de spus și nici nu ar fi existat acest exemplu prin care să subliniez faptul că finalul este decisiv pentru poveste. Voi discuta planificarea schiței poveștii cu mai multe detalii în capitolul 16.

Exercițiul 2.6

- Planifică o ședință de povestire cu un copil.
- Fă o notiță cu modul în care vrei să se termine povestea.
- Descrie obstacolele sau încercările pe care personajul trebuie să le depășească în procesul de atingere a scopului.
- Scrie toți pașii pe care personajul trebuie să îi facă pentru a ajunge acolo.

7. Repetați povestea

Când ați terminat o schiță de poveste, citiți-o pentru voi înșivă, pronunțați-o tare și ascultați cum vă sună înainte de a o testa pe altcineva. Începeți să experimentați cu ea, jucați-vă, dezvoltați-o. Adaptați schița pentru diferitele nivele de vârstă, genuri, medii culturale, interese... și apoi citiți-o din nou. Principiul e simplu: cu cât sunteți mai familiar cu un material, cu atât e mai ușor să fiți flexibili, spontani și adaptabili în folosirea materialului pentru metafore terapeutice.

Poveștile sunt eterne, schimbându-se și modificându-se constant pe măsură ce le povestiți de la un copil la altul. De fapt, una dintre dificultățile pe care le-am întâmpinat scriind această carte, ca și când am scris *101 Healing Stories* (Burns, 2001), e faptul că poveștile care alcătuiesc Partea a doua sunt fixate prin tipărire, capturate într-un anumit moment al istorisirii lor. În tradiția orală a povestirii, basmele se schimbă și își alterează conținutul odată cu povestitorii, cu ascultătorii și cu circumstanțele în care sunt narate — deși pot să aibă o bază într-o temă centrală. Familiarizându-vă cu materialul, știind care e ideea centrală pe care vreți să o comunicați, sunteți liber să fiți mai flexibili în povestire.

Exercițiul 2.7

- Găsiți o nouă poveste pentru copii care vă place, poate una din această carte.
- Exersați-o în minte, repetați-o cu voce tare și spuneți-o cu propriile cuvinte.
- Povestiți-i-o unui copil fără a recurge la versiunea scrisă.

8. Spuneți-i povestea altcuiva

Odată ce ați dezvoltat o schiță, v-ați familiarizat cu materialul și ați repetat pentru voi înșivă, încercați povestea cu un public. Spuneți-i-o partenerului în timpul mesei, testați-o pe copilul vostru ca poveste de culcare dacă e potrivită sau împărtășiți-i-o unui prieten la o ceașcă de cafea. Nu e nevoie să produceți o metaforă măreață sau plină de sens, pentru că în momentul acesta încercăm doar să ne dezvoltăm abilitățile de povestitor. Dacă povestea e pentru copii, atunci ei vor fi cel mai bun public. Poate împrumutați un copil dacă nu aveți unul, sau vă oferiți voluntar să citiți sau să spuneți povești la școala din localitate, la grădiniță sau la spitalul de pediatrie dacă locul de muncă nu vă oferă oportunități.

Deși poate fi de ajutor să aveți un feedback din partea ascultătorului sau chiar să vă oferiți singur un feedback, nu uitați că ceea ce auziți e opinia unei singure persoane cu privire la modul în care povestea afectează *acea persoană* și că e posibil să nu afecteze în același mod pe altcineva. Dacă încercați o autoevaluare, vă puteți întreba dacă sunteți satisfăcut de actul povestirii, dacă vocea ținea ritmul sau ce ați putea face pentru a îmbunătăți-o. Deși un asemenea feedback poate fi folositor, ceea ce e important în acest punct e, pur și simplu, să povestiți de față cu un public. Pentru a folosi analogia cu învățatul condusului mașinii cu care am început acest capitol, e ca și cum ați fi obișnuit cu comenzile mașinii, ați condus pe o șosea și acum sunteți gata să intrați în trafic.

Exercițiul 2.8

- Găsiți un copil căruia i-ați putea spune o poveste.
- Observați propria experiență a povestirii, dar și ce simte ascultătorul.

9. Observați-vă ascultătorul

Milton Erickson, maestrul terapiei prin metaforă, când a fost întrebat care sunt cele mai importante trei variabile ale terapiei se spune că ar fi răspuns: „Observați, observați, observați". Când vă simțiți în stare să spuneți povești copiilor sau adolescenților (fie unuia, fie unui grup), începeți să le observați comportamentul. Vedeți ce le reține atenția, fiți atenți când încep să-și piardă concentrarea, vedeți cum le recâștigați atenția și observați impactul poveștii. Găsiți apoi alți ascultători. Observați reacțiile diferite la povestea voastră de la un individ la altul, și de la un grup la altul. Din fericire, copiii tind să fie mai expresivi și mai puțin constrânși social decât adulții. În timpul povestirii pot fi atenți, agitați sau ușor distrați sau vă pot întrerupe cu întrebări afișând multe reacții observabile în privința interesului, plictiselii sau încântării față de poveste. Observarea acestor reacții oferă indicii vitale cu privire la adaptarea poveștii.

De mai bine de douăzeci de ani, particip la un talk-show de radio și, în tot acest timp, există ceva ce a rămas la fel de greu pentru mine — a asculta vocile oamenilor prin căști și a nu putea să le observ expresia fețelor sau privirea din ochi. E un lucru similar cu a încerca să definești emoțiile din spatele cuvintelor din e-mailuri, uneori. Acest lucru se întâmplă pentru că noi comunicăm *mai mult* decât prin cuvinte. Înlăturați cuvintele — lucru care se întâmplă când aveți un ascultător tăcut — și aveți inversul experienței mele de la radio. Aveți numai expresiile. Aici se vor găsi indiciile și feedbackul referitor la modul în care e receptată povestea.

Observați acea reacție. Cât de conectat e copilul cu voi și cu povestea? Privirea lui denotă o atenție concentrată? Respirația se potrivește cu ritmul și emoția poveștii? Mișcările corporale s-au încetinit, astfel încât copilul să fie mai puțin agitat sau activ decât înainte de începutul poveștii?

Dacă atenția e distrasă, privirile se îndreaptă departe de povestitor sau agitația crește, acestea sunt semne care îi spun povestitorului să își examineze propriul comportament. Spun prea mult? Nu comunic destul? Ce e relevant pentru ascultătorul meu? Ce trebuie extins și ce trebuie șters? Personajul se potrivește sau trebuie schimbat? Povestea atinge puncte prea sensibile, devenind inconfundabilă, sau e prea departe de problemele copilului, devenind neinteresantă?

Exercițiul 2.9

- Copiii vă vor spune — verbal sau nonverbal — cum e receptată povestea.
- Observați-le comportamentul, postura, nivelul atenției, contactul vizual, agitația, tonusul muscular și ritmul respirației.
- Cât de atenți sunt? Ce feedback vă oferă cu privire la conținutul poveștii și la modul în care povestiți?

10. Fiți flexibili

Pentru că poveștile permit și hrănesc creativitatea, pentru că permit diverse ajustări, nu există un mod bun sau rău de a spune o poveste, la fel cum nu există un mod bun sau rău de a interpreta muzica. Odată ce v-ați însușit abilitățile de bază pentru un instrument, puteți cânta jazz, rock, rap sau folk urmând o partitură notă cu notă sau improvizând propria compoziție. Când cântați o melodie există diferite feluri de a o face, unele mai eficiente și altele mai puțin eficiente. În consecință, am numit subiectul acestui capitol „îndrumări" mai degrabă decât reguli. E probabil ca povestea voastră să fie diferită pentru fiecare copil, iar stilul în care povestiți poate fi diferit, și el, pentru că niciun copil, nicio circumstanță, problemă sau rezultat nu sunt exact la fel de la un caz sau altul. La început, această ajustare continuă vi se va părea dificilă, nu doar pentru procesul de folosire a metaforelor, ci pentru orice tehnică terapeutică, dar dacă gândiți povestea ca evoluând constant pentru voi și pentru micii clienți, flexibilitatea se obține mai ușor.

Am căutat să ofer exemple de maleabilitate în povestire în unele din ilustrațiile din Partea a doua prin folosirea întrebărilor care angajează ascultătorul și îndrumă povestea. Povestea 73, „Rezolvarea de probleme în colaborare", se bazează pe un caz în care i-am spus unui copil (îi voi spune Darren) o istorie despre un alt copil (o poveste adevărată) cu o problemă similară de insomnie. Prin poveste, Darren a fost chemat să îl ajute pe celălalt copil să găsească o soluție. După ce am discutat ce ar putea fi util sau nu pentru celălalt băiat, Darren s-a dus acasă, a testat soluțiile pe el însuși și s-a întors pentru a discuta ce am putea elimina din poveste și ce ar merita să oferim. A spus clar când credea că ceva nu avea să meargă sau că celălalt băiat nu era încă gata să facă un anumit pas. Povestea — și rezultatul ei — s-a dezvoltat în colaborare, adaptându-se și schimbându-se pe măsură ce Darren a învățat aptitudinile pentru un somn mai confortabil în camera lui. Cercetările afirmă că metaforele dezvoltate cu clienții sunt cele mai eficiente (Martin, Cummings & Hallberg, 1992), iar acest lucru este explorat în detaliu în secțiunile despre metaforele create de Copii și despre povești colaborative din capitolul 3.

Flexibilitatea poveștilor sună încurajator atât pentru terapeutul expert în metafore, cât și pentru începător. O poveste vindecătoare perfectă nu trebuie să se contureze instantaneu și complet în mintea voastră atunci când aveți nevoie. Ea poate evolua un interval de timp, poate fi gândită între ședințele de terapie și poate fi dezvoltată împreună cu clientul... Și copiii au în general o imaginație debordantă care face ca povestirea colaborativă să fie atât ușoară, cât și eficientă. Oferiți-le oportunitatea să devină o parte activă a povestirii voastre și, de obicei, vor fi receptivi.

Faceți un mic pas înapoi și observați cum evoluează poveștile voastre. Poate veți fi surprins de cât de diferit spuneți o poveste unui adolescent săptămâna asta sau unui copil săptămâna viitoare. Oferiți-vă șansa de a înțelege ce funcționează cel mai bine pentru voi și pentru copilul cu care lucrați în acel moment. Păstrați ușa deschisă pentru experimente și descoperiri.

Urmând analogia noastră cu învățatul conducerii mașinii, am trecut de la pașii de bază la aptitudinile multiple necesare unui șofer obișnuit. Urmând îndrumările prezentate în acest capitol, am progresat de la dezvoltarea încrederii în abilitățile noastre de povestitori la a spune povești cu entuziasm și integritate. Am examinat modul de a crea schițe pentru nararea de povești care să se potrivească în termeni de detalii și realitate, în același timp observând reacțiile ascultătorului și fiind destul de flexibili cât să adaptăm povestea la cerințele momentului. Sper că veți fi descoperit că, în timp ce spuneți o poveste interesantă și plină de sens puteți, de asemenea, să vă observați clientul, să vă puneți întrebări despre procesele prin care trece copilul și să adaptați povestea pentru a se potrivi cât mai eficient nevoilor copilului.

Exercițiul 2.10

- Exersați-vă capacitatea de adaptare și flexibilitatea în povestire.
- Spuneți aceeași poveste în moduri diferite unor oameni diferiți. Fiți atenți la felul în care o ajustați pentru un copil și la modul în care o puteți folosi pentru a angaja ascultătorul.

Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

Dacă ați spus vreodată povestea fetiței Bucle de Aur și a celor trei ursuleți, știți deja câte ceva despre folosirea vocii în istorisire. Când Bucle de Aur ajunge în casa celor trei ursuleți și spune: „Mi-e așa de foame", probabil folosiți o voce subțire, blândă, de copil. Când ursuleții se întorc acasă și ursul tată spune: „Cine mi-a mâncat *budinca?*", se poate să fi adoptat o voce mai gravă, mai puternică, mai masculină și chiar ușor mârâită. Când ursoaica mamă întreabă: „Cine a stat pe scaunul *meu*?", vocea avea probabil o tonalitate medie, feminină și maternă. Când ursulețul întreabă: „Cine a dormit în patul *meu*?" și apoi exclamă: „Și e încă aici!", vocea voastră probabil va fi fost subțire, pițigăiată, copilărească și poate chiar incitată de noua descoperire.

Pentru povestitor vocea e principalul instrument de lucru, este modul primar de comunicare. Chiar dacă folosiți alți adjuvanți precum cărțile, păpușile sau jucăriile (acestea vor fi discutate pe larg în capitolul 3), rostirea rămâne principalul instrument de comunicare a mesajului terapeutic și, astfel, de provocare a schimbării terapeutice.

Folosirea îndrumărilor de mai jos poate fi de ajutor la creșterea eficacității dar, așa cum am spus în „Zece îndrumări pentru povestirea eficientă", nu abuzați de tehnici. Dacă sunteți implicat în povestec atunci e probabil că veți folosi spontan aceste îndrumări în aproximativ același mod în care ați făcut-o istorisind povestea lui Bucle de Aur și a celor trei ursuleți. Ofer aceste îndrumări doar ca indicații ce pot îmbunătăți procesul.

1. Selectați-vă stilul de povestire

Să vă dau câteva exemple în privința modului în care vocea se adaptează la stilul poveștii. În primul rând, când conținutul poveștii implică o activitate cognitivă cum ar fi gândirea în detaliu a unei probleme, vocea voastră poate imita natura reflexivă, adâncă, a poveștii, fiind lentă, atentă și reflexivă. Dacă narați despre niște activități fizice, cum ar fi alergarea într-o cursă, stilul vocii poate sugera energia, respirația întretăiată și întrecerea din cursă.

În al doilea rând, stilul poate fi influențat de emoțiile pe care povestea vrea să le transmită, lucru pe care, de altfel, îl facem spontan atunci când suntem furioși, anxioși, incitați sau relaxați. Ați trăit experiența răspunderii la telefon cu un simplu „Alo" pe un ton obosit, trist sau necăjit, la care apelantul, care vă cunoaște destul de bine, v-a răspuns cu o întrebare preocupată: „Ești bine?" El a auzit emoția dintr-un singur cuvânt, a auzit povestea din expresia voastră afectivă.

Dacă-i spuneți unui copil o poveste care începe cu problema fricii, vorbirea poate fi rapidă, respirația mai alertă și tonul vocii mai înalt. În schimb, când reproduceți resursele relaxării, vorbirea poate fi mai lentă, respirația mai confortabilă și tonul un pic mai jos. Atingând obiectivul dorit, stilul vostru de rostire se va putea acorda la bucuria reușitei, exprimată pe un ton mai relaxat, mai fericit.

În al treilea rând, ați observat cum vorbiți diferit iubitei voastre față de felul în care vorbiți șefului, unui gen față de altul, unui copil față de un adult? Cum folosiți voci diferite pentru personajele diferite din „Bucle de Aur“ și „Cei trei ursuleți“? Trebuie să fim atenți la modul în care ne adaptăm stilul povestirii la personaje, ca și la ascultătorul căruia îi e adresată povestea. Stilul vostru de a povesti va fi diferit dacă ascultătorul e un copil de doi ani sau de 12, băiat sau fată, sau cineva care are valori culturale sau religioase diferite de ale voastre. Ideea de bază e să ne asigurăm că vocea e potrivită contextului, emoției, personajului, rezultatului dorit și ascultătorului poveștii.

Exercițiul 2.11

- Observați-vă propriul stil de comunicare. Vorbiți diferit unui adult sau unui copil, unui băiat sau unei fete, unui adolescent sau unui copil?
- Fiți atenți la folosirea acestor diferențe în stilurile de povestire pentru a se potrivi atât copilului, cât și conținutului poveștii pe care doriți să o comunicați.

2. Alegeți-vă ritmul de pronunțare

Ce se întâmplă cu ritmul vorbirii copiilor atunci când au ceva interesant să vă spună? Cum se modifică ritmul de pronunțare când ei mărturisesc, îndărătnici, că tocmai v-au spart vaza de cristal preferată? Conținutul comunicării și emoția care însoțește conținutul influențează în mod natural ritmul vorbirii noastre. Ritmul rapid al vorbirii voastre atunci când un copil e pe cale să pună piciorul pe o stradă aglomerată e posibil să fie diferit de ritmul cu care îi spuneți aceluiași copil o poveste dulce de noapte bună. Observând și înțelegând aceste diferențe la ceilalți și la noi înșine, obținem informații utile pentru momentul când ne adaptăm ritmul pronunțării la conținutul poveștii pe care o depănăm. Dacă-i spuneți unui copil o metaforă pentru a mări relaxarea, dacă induceți o hipnoză clinică sau dacă folosiți tehnica vizualizării, ritmul pronunțării va fi eficient dacă începe cu copierea nivelului de excitație al copilului și apoi trece către experiențe mai lente și mai liniștite. Dacă spuneți o poveste incitantă, ritmul vorbirii voastre ar fi cel mai indicat să reflecte tempoul alert al acțiunii. E doar o problemă de ajustare a vitezei cu care vorbiți la conținutul și emoția poveștii. Când povestiți despre cei trei purceluși fugind de lupul mare și rău, viteza vorbirii poate reflecta tropăitul grăbit de la o casă la alta. Odată ajunși în siguranță în casă și cu zăvorul tras, povestea poate deveni mai relaxată, mai destinsă.

Exercițiul 2.12

- Variați ritmul vorbirii când spuneți povestea. Faceți-l mai rapid, mai lent.
- Observați cum percepeți diferențele.

- Observați felul în care copilul care ascultă reacționează la diferențe.

3. Modulați-vă intonația

Există o poveste cu un profesor care a scris o propoziție pe tablă și le-a cerut studenților să completeze cu punctuația corectă. Propoziția scrisă pe tablă era: „Dacă bărbatul ar ști ce vrea femeia ar muri de fericire". Când a strâns temele la sfârșitul orei, toți bărbații scriseseră: „Dacă bărbatul ar ști ce vrea femeia, ar muri de fericire". Verificând temele femeilor, a descoperit că scriseseră „Dacă bărbatul ar ști ce vrea, femeia ar muri de fericire."

Folosesc punctuația ca pe un exemplu aici pentru că e mai ușor de ilustrat în scris și pentru că, la fel ca intonația cuvintelor, punctuația adaugă sau diminuează accentul, uneori alterând semnificația și comunicând mesaje foarte diferite.

Intonația se referă la accentul și tonul vocii în cazul unui cuvânt sau al unor litere. Intonația distinge o declarație de o întrebare. Poate fi folosită pentru a pune accent sau greutate pe un anumit cuvânt. Poate, așa cum se vede în exemplul de mai sus, să facă unele cuvinte să aibă înțelesuri cu totul diferite. Această ajustare sau variație a tonului e mai frecventă în alte limbi, precum chineza sau vietnameza, dar, cu toate acestea, și noi modulăm limba pentru a ne modifica amplitudinea vorbirii, frecvența sau tonul ei, punând astfel accente diferite, pentru a obține sensuri diferite. Folosirea judicioasă a intonațiilor poate mări eficacitatea comunicării noastre.

Exercițiul 2.13

- Înregistrați-vă pe un suport media spunând o poveste unui copil, fie el client sau nu.
- Ascultați-vă propria voce.
- Observați diferențele de
  - ritm al vorbirii,
  - modulație a intonației și
  - ajustare a volumului.
- Unde folosiți în mod spontan aceste schimbări?
- Cum le puteți folosi constructiv pentru a transmite mai bine povestea?

4. Reglează-ți volumul vocii

Volumul vocii poate fi ajustat la fel cum îl reglezi și la televizor, la combină sau la radioul din mașină. Dăm mai tare sau mai încet în funcție de circumstanțe și de mesajul pe care dorim să-l transmitem. Un bun exercițiu ar fi să observați felul în care copiii își folosesc în mod spontan vocea, după care să vă gândiți la felul în care v-ați putea ajusta volumul vocii pentru ca povestea voastră să aibă un efect sporit. Copiii adesea șoptesc atunci când au de spus un secret, țipă când se bucură că a câștigat echipa lor favorită, vorbesc pe un ton scăzut atunci când recunosc că au greșit, ridică vocea dacă se înfurie și vorbesc pe un ton plat când se întristează. În cazul adulților, deși pot exista diferențe culturale, adresarea către o persoană iubită pe un ton dulce transmite ideea de intimitate, de legătură strânsă dintre două suflete, pe când urletele apar, de obicei, ca expresie a mâniei. Vocea ridicată este, de regulă, receptată ca ceva inconfortabil, de evitat, în timp ce comunicarea pe o voce joasă atrage atenția ascultătorului — asta în cazul în care nivelul nu este mult prea jos, pentru a se mai distinge ceva.

În timp ce observați felul în care copiii își reglează volumul vocii, gândiți-vă și la felul în care, în viața de zi cu zi, vă conectați sau vă deconectați de la lungimea de undă a vocii celorlalți. Fiți atenți la felul în care vocea voastră comunică mesajul unei povești. În ce fel atingeți coarda sensibilă a copilului care vă ascultă? Sunt cu urechile ciulite sau par neinteresați? Povestea voastră a reușit să-l "prindă" pe cel mic?

5. Utilizați implicarea afectivă

Dacă aveți ocazia, observați felul în care un bebeluș reacționează la fața zâmbitoare, respectiv la chipul dezgustat, jucându-vă eventual de-a v-ați ascunselea. Din punctul de vedere al etapelor dezvoltării, copiii exprimă și sesizează emoțiile cu mult înainte de a fi în stare să diferențieze sunetele și sensurile cuvintelor. Ceea ce înseamnă că dacă veți face apel la implicarea afectivă în povestire, veți reuși să intrați mult mai repede în lumea copilului, veți da o notă de verosimilitate istoriei narate, veți angrena atenția celui mic și veți transmite mai bine mesajul dorit. Dacă acțiunea din poveste se desfășoară vara, puteți să exprimați felul în care *simțiți* căldura, spunând: „Uff, e *teribil de* cald!" Dacă descrieți o activitate care vă încântă *realmente*, lăsați vocea să indice pasiunea voastră. Dacă istoria voastră începe cu mult stres și multă zarvă, exprimați prin tonul vostru toată această agitație. La fel, dacă istorisirea voastră se referă la o stare de liniște și împăcare, ea va fi *receptată* întocmai atunci când veți ști să vă modulați vocea potrivit aceleiași stări.

Povestea voastră va părea cu atât mai reală, cu cât copilul va putea *simți* ce se întâmplă acolo, în loc să audă, pur și simplu, o înșiruire de vorbe fără viață. A asculta ceva este o experiență cognitivă, pe când a resimți o emoție este o experiență afectivă — iar învățarea afectivă este mult mai eficientă. În cazul copiilor, întâlnirea față în față cu un câine care latră (și să sperăm că fiorosul animal se află în spatele unui gard) va trezi sentimentul de frică și dorința de evitare mult mai repede decât o poate face sfatul părintelui de a nu se apropia de câinii necunoscuți. La fel, senzația pe care o ai când ieși primul la o competiție de la ora de sport este cu mult mai motivantă decât pisălogelile părinților. Dacă reușim să combinăm aspectele cognitive cu cele afective, vom spori considerabil efectul comunicării tâlcului poveștii.

6. Potriviți afectul și povestea

Prin „potrivirea la afect", înțeleg că povestea trebuie să comunice aceeași emoție în *conținut*, ca și în *vocea* naratorului, și că emoția exprimată e *congruentă* cu emoția predominantă a poveștii. Copiii, fiind receptivi emoțional, sesizează repede orice nepotrivire a emoțiilor. Să luăm exemplul micului Johnny, care spărsese din întâmplare cel mai prețios lucru al mamei lui. Ea aude căderea obiectului, aleargă în cameră și vede bucățile împrăștiate ale obiectului iubit. Într-o fracțiune de secundă, fălcile i s-au încleștat, fața i s-a înroșit, dinții i s-au strâns, palmele s-au contractat în pumni, de parcă se pregătea să-l rupă în bucăți pe copil. Ea spune, scrâșnind din dinți: „Nu te teme. Vino aici, la mami". Ce credeți că va crede micul Johnny și la ce va reacționa — la emoția din limbajul ei corporal, sau la conținutul cuvintelor ei? Dacă are vreo urmă de simț al autoconservării, probabil că deja a ieșit din cameră și a luat-o la sănătoasa.

Oamenii citesc limbajul corporal și afectele înainte de a auzi cuvintele. În copilărie, înainte de dezvoltarea vorbirii și înțelegerea cuvintelor adresate de părinți, copiii supraviețuiesc „citind" exprimarea deschisă a emoțiilor. Există momente pentru apropiere și momente pentru retragere. Momente când pot fi exprimate nevoile și momente când trebuie să tacă. A învăța să discriminăm între acestea e important pentru starea noastră de bine prezentă și viitoare. Pentru povestitor, asta înseamnă că trebuie să ne asigurăm nu numai că avem o implicare afectivă în poveste, ci că implicarea e potrivită și tonul afectiv se potrivește conținutului poveștii.

Exercițiul 2.14

- Coordonați-vă emoțiile și potriviți-le conținutului poveștii. Folosiți-vă de cele cinci simțuri.
- Includeți aspectele afective. Ziua e caldă sau rece? Atmosfera e tensionată, tristă sau relaxată?
- Ascultați din nou înregistrarea cu voi înșivă spunând povestea, fiind atenți la cât de implicați sunteți în emoțiile poveștii și cât de congruente par emoțiile voastre cu conținutul poveștii.

CAPITOLUL 3

Instrumente și tehnici

În ultimul capitol am prezentat câteva îndrumări pentru o povestire reușită, împreună cu modul optim de a folosi vocea povestitorului, accentul punându-se pe maniera tradițională de povestire orală. Deși majoritatea poveștilor sunt transmise din gură-n gură, acesta nu e singurul mod de a spune povești, în special copiilor. Strămoșii noștri au dat viață poveștilor pictându-le pe pereții peșterilor și sculptându-le în piatră — acestea fiind formele incipiente ale simbolurilor codate astăzi în cărți și filme. Și-au pus măști, și-au decorat corpurile și și-au spus poveștile prin cântec și dans — începuturile teatrului modern. Poate, în timp ce stăteau în cerc cu ascultătorii, și-au schițat poveștile pe nisip — un precursor al tablei școlare — sau au modelat figurine rudimentare din lut înfățișând personajele poveștilor, animale și obiecte — originile jucăriilor de azi.

În acest capitol schițez unele din numeroasele moduri prin care puteți desfășura o poveste pentru a-i mări impactul auditiv, vizual și kinestezic, putând astfel angaja copilul într-un proces interactiv de învățare. Explorând folosirea cărților, dramelor, înregistrărilor video, jocului, umorului, experienței și colaborării în terapia prin metaforă adresată copiilor, prezint povești spuse de părinți, profesori și terapeuți; povești scrise sau spuse de alții (în special cele ale autorilor clasici); și povești create de copii. Toate aceste instrumente și tehnici pot ajuta la facilitarea identificării ascultătorului cu problema și, în consecință, pot înlesni pașii către o rezolvare.

Cărțile, ca sursă de povești vindecătoare: biblioterapia

Există cărți pentru copii disponibile din abundență și altele noi apar tot timpul — unele dintre ele oferind excelente povești metaforice. Mai jos am înșiruit două categorii de cărți (povești cu valori clasice și scrieri specifice de autoajutorare) pentru a ilustra tipurile de surse disponibile și felul în care pot fi utile.

Povești cu valori clasice

Vă amintiți povestea (sau filmul) *Vrăjitorul din Oz*? Cum Dorothy caută ceva, undeva, dincolo de curcubeu? Despre un leu care și-a regăsit curajul, despre un om de tinichea care și-a găsit inima și despre o sperietoare care a primit mai multă minte? Despre un vrăjitor care nu era ceea ce părea? Despre descoperirea lui Dorothy că „Nu există niciun loc ca acasă"? Au existat nenumărate cărți, documentare și chiar cursuri universitare despre această poveste nemaipomenită, transformată apoi în unul din cele mai vizionate filme din toate timpurile. Motivele succesului ei pot fi găsite în valorile ei centrale care se referă la nesiguranța copilăriei, includ o bătălie centrală dintre bine și rău, încurajează descoperirea resurselor personale și oferă posibilitatea unui rezultat pozitiv — toate aceste lucruri cu mult umor. În Tabelul 3.1 am oferit alte exemple de povești cu valori clasice, incluzând numele autorilor și câteva dintre valorile pe care le comunică povestea.

Terapeuții, profesorii sau părinții care vor să transmită valori prin povești pot astfel să-i citească unui copil aceste povești clasice sau să-l îndrume pe copil să le citească el însuși ca temă pentru acasă. Pe urmă, povestea poate fi discutată (dacă e potrivit) în urma lecturii, la următoarea ședință de terapie. O asemenea discuție poate cuprinde întrebări ca: Ce personaj ți-a plăcut cel mai mult? Ce a făcut el sau ea pentru a ajuta la rezolvarea problemei? Cine a avut ideile cele mai bune/mai de ajutor/mai practice pentru a repara lucrurile? Cum au fost puse în practică? Dacă ai fi fost în aceeași situație, ce ai fi făcut? Ce altceva crezi că ar fi de ajutor? Cum crezi că s-a simțit personajul principal când totul a ieșit bine?

Tabelul 3.1 Câteva exemple de povești cu valori clasice

Titlul cărții	Autor	Valori
Cartea junglei	Kipling, R.	Respect, prietenie
Pescărușul Jonathan Livingston	Bach, R.	Perseverență, compasiune
O fată pe nume Helen Keller	Lundell, M.	Perseverență
Leul, vrăjitoarea și șifonierul	Lewis, C.S.	Motivație, constrângere, adevăr
Micul prinț	De Saint Exupery, A.	Bunătate, umanitate, iubire
Anne din Green Gables	Montgomery, L.M.	Cinste, bunătate
Vântul prin sălcii	Graham, K.	Prietenie
Black Beauty	Sewell, A.	Iertare, perseverență
Louis Braille: băiatul care a inventat cărți pentru orbi	Davidson, M.	Credință, perseverență

Titlul cărții	Autor	Valori
Pinocchio	Collodi, C.	Hotărâre, dragoste, devotament
Cenușăreasa	Perrault, C.	Încredere, armonie
Mike Mulligan și excavatorul său	Burton, V.L.	Încredere, perseverență
Lassie se întoarce acasă	Knight, E.	Determinare
Grădina secretă	Burnett, F.H.	Optimism
Harry Potter (seria)	Rowling, J.K.	Prietenie, bunătate

Cărți specifice de autoajutorare

Multe cărți de autoajutorare tratează problemele specifice și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor la copii, acoperind o tematică ce se întinde de la singurătate, îngrijorare, luptă, sentimentul de furie, confruntarea cu bătăuși, despărțire/divorț la gestionarea cancerului sau a altor probleme de sănătate (de exemplu, Amos, 1994a, 1994b, 1994c, 1997; Amos & Spenceley, 1997a, 1997b; Braithwaite, 1997; Brown & Brown, 1998; Moses, 1997; Thomas, 1999). Unele se concentrează mai mult pe rezultate, de exemplu cum să fii cutajos, fericit și încrezător.

Majoritatea mesajelor de autoajutorare sunt prezentate într-o poveste metaforică de genul: „Johnny a avut o problemă. A făcut cutare lucru pentru a o rezolva. Și asta s-a întâmplat când a acționat". Putem să-i îndrumăm pe copii către poveștile relevante pentru situația lor, trimițându-i fie în librării, fie în bibliotecile locale. Dacă lucrați într-o clinică specializată pentru copii, n-ar fi rău să căutați seriile care se potrivesc cel mai bine cu cerințele clienților. Puteți apoi prezenta mesajul astfel:

- citindu-i copilului povestea în ședința de terapie/predare,
- împrumutându-i un exemplar copilului pentru a-l citi între ședințe, sau
- împrumutându-i părintelui un exemplar pe care să îl citească împreună cu copilul, implicând astfel părintele în proces și, sperăm, aducând în același timp beneficii relației părinte–copil.

Exercițiul 3.1

- Țineți-vă la curent cu literatura pentru copii care ar putea fi relevantă pentru copilul pe care îl tratați.
- Făceți-vă o listă proprie de cărți de autoajutorare cu valorile sau rezultatele pe care le conțin acestea.
- Citiți-le copilului în terapie sau dați-le ca temă de citit pentru acasă.

Teatrul ca sursă de povești vindecătoare

Cărui copil nu-i place să se joace de-a balul mascat sau să interpreteze o piesă de teatru pentru părinți sau musafiri? A le cere copiilor să pună în scenă o istorioară dintr-o carte pe care au citit-o, o poveste care li s-a citit sau o intrigă pe care ei o creează plecând de la un subiect anume îi ajută pe acei copii să se identifice cu personajul, să descopere mijloacele de rezolvare a problemelor și să obțină rezultatul dorit. Dacă vă folosiți de povești într-un grup sau în sala de clasă, există o ocazie bună de a dezvolta diverse personaje și poate chiar de a monta o piesă în fața părinților sau a restului grupului sau al clasei. Dacă faceți ședințe individuale, și aici e posibil să dramatizați un scenariu prin montarea unei piese cu două personaje a unei povești terapeutice. De exemplu, un psiholog care lucrează cu un copil agresat poate întreba: „Cine e persoana care te supără cel mai mult? Dintre oamenii pe care îi cunoști, cine e acela care poate să se ocupe cel mai bine de comportamentul supărător al acelei persoane?" Aici căutăm un model cu care copilul se poate identifica și, să sperăm, de la care el poate învăța strategii bune de adaptare. „Ce crezi că ar face el sau ea? Să inventăm o mică piesă despre asta. Eu mă voi preface că sunt persoana enervantă. Tu poți fi persoana care știe cum să facă față situației. Să vedem unde ne duce povestea."

Se poate să fie nevoie de unele indicații sau de un ghidaj pe parcurs, pentru a-l ajuta pe copil să treacă dinspre problemă înspre rezultat, dar modurile specifice de a-l ajuta în acest sens sunt elaborate în detaliu în capitolul 16. E important, când distribuim un copil într-un rol, ca el să devină cel ce rezolvă problema sau personajul care ajunge la rezultatul dorit. Câteodată poate fi util pentru copil să-și asume (ca în exemplul de față) rolul persoanei enervante sau bătăușe pentru a înțelege poate un pic mai bine perspectiva acelei persoane. Totuși, e mai bine să dezvoltăm intriga vizând îndeplinirea obiectivului dorit mai degrabă decât cu simpla înțelegere a celeilalte perspective.

O a doua utilizare a teatrului constă în a recomanda ca părinții să-i ducă pe copii la reprezentații cu piese care pot fi relevante pentru obiectivul terapeutic, cum ar fi *Vrăjitorul din Oz* sau *Regele Leu*. Acest lucru înseamnă că terapeutul trebuie să fie la curent cu ce se întâmplă în comunitatea sa în momentul respectiv și să recomande acele producții care pot fi benefice sau terapeutice. Asemenea povești pot fi apoi discutate în ședințele următoare de terapie în aproximativ același fel în care ar fi discutată o carte de povești.

Exercițiul 3.2

- Planificați dramatizarea unei povești în colaborare cu un copil.
- Găsiți deznodământul sau punctul în care povestea se va termina.
- Explorați călătoria sau pașii de care are nevoie personajul pentru a-și îndeplini obiectivul propus.
- Descoperiți criza sau provocarea de unde va începe povestea.
- Căutați personajul sau personajele care sunt cele mai potrivite pentru a comunica mesajul poveștii.

Înregistrările video sau DVD-urile ca sursă de povești vindecătoare: videoterapia

Dacă, din poziția de părinte sau de psiholog, faceți o recomandare terapeutică unei familii și îi sugerați o seară cu un film și o pizza, câți copii pot refuza asta? Hesley & Hesley (2001) au scris o carte foarte utilă despre folosirea filmelor în terapia cu adulți pentru a le permite clienților să se identifice cu probleme similare și să construiască strategii de a gestiona situația. Clienților li se cere să închirieze filme relevante și apoi să vorbească despre subiectul lor în următoarea ședință de terapie.

> Există o relație strânsă între videoterapie și folosirea clinică a metaforelor cu virtuți terapeutice. Ambele implică surpriza care întrerupe reacțiile obișnuite, ambele folosesc imagini bogate care-i cer clientului să vină cu material personal pentru a construi sensuri relevante și ambele implică instrucțiuni implicite de schimbare. (p. 9)

Acești autori spun că există o diferență între a privi un film pentru distracție și a-l privi într-un scop terapeutic. Pentru a asigura a doua variantă, terapeutul trebuie să-l pregătească pe client pentru urmărirea filmului, apoi va pune întrebări specifice în terapie cu privire la personajele cu care s-a identificat clientul și metodele pe care le-a învățat de a-și rezolva propriile probleme. Acest lucru implică să-l cunoașteți bine pe client *și* să cunoașteți filmul pe care îl recomandați. Nu toate au mesaje clare sau neechivoce. Poate fi benefic să recomandați adolescenților să se uite la *Chiulangiul* (1986) dacă intenția e să comunicați mesaje despre competență în computere și abilități sociale, despre importanța prietenilor, distracției și independenței. Totuși, există aspecte ale personajului Ferris pe care nu ați vrea să le oferiți drept model clientului — cum ar fi înșelăciunea, folosirea ilegală a proprietăților altor oameni, necinstea și manipularea. Trebuie să aveți grijă ca filmul să transmită mesajul dorit și ca adolescentul să aibă suficiente abilități de discriminare între ce e benefic și ce nu.

În videoterapia cu copii și adolescenți, terapeuții trebuie să fie atenți în privința a *ceea ce* aleg ca filme relevante pentru vârsta clienților și *cum* comunică despre ele cu copilul. De vreme ce e posibil să nu vă ajute prea mult dacă așteptați o săptămână până la următoarea ședință, folosirea unor clipuri în timpul ședinței terapeutice sau a le cere părinților să le pună filmul copiilor cu o seară înaintea ședinței sunt procedee ce pot duce la o discuție mai clară. Întrebările legate de subiect pot merge pe linii cum ar fi: care personaj ți-a plăcut cel mai mult? Ce puncte comune ai cu el? Ți-ar plăcea să semeni mai tare cu el? Dacă ar fi în locul tău acum, ce crezi că ar face? Cum ar repara lucrurile? Cum ai putea să faci ce fac ei?

În Tabelul 3.2 am înșiruit câteva filme pentru copii împreună cu o scurtă descriere a trăsăturilor lor terapeutice, incluzând exemple cu tipul de probleme vizate, competențele și resursele pe care le dezvoltă și obiectivele pe care le propun. E doar o listă scurtă pentru a oferi un exemplu al valorii metaforice a anumitor filme. Verificați la ce se mai uită în zilele noastre copiii și adolescenții, ce e accesibil la cinema și ce se poate închiria pe DVD. Evaluați potențialul mesaj terapeutic pentru vârstele și tipurile copiilor cu care lucrați, apoi testați beneficiile lor terapeutice.

Creați un film

Cu o simplă pelerină și o mască, nepotul meu fiind urcat pe o stâncă și având în spate cerul albastru și o cameră video îndreptată spre el (dar evitând cu grijă stânca), Batman apărea zburând în salvarea unui personaj aflat la ananghie. Cu o pălărie neagră înaltă, un râs amenințător și un pic de editare video, un magician rău putea să-l schimbe pe Bunicul George într-o cutie de carton și să-l taie în două cu ferestrăul (în acompaniamentul potrivit al țipetelor de durere) înainte de a se transforma într-un magician bun care rezolva problema punându-l pe bunic la loc într-o singură bucată. A-i pune pe copii să joace povestea îi ajută să se identifice cu personajul și mesajul poveștii. Când noi înregistrăm aceste piese, copiii nu numai că trăiesc emoția de a se vedea în pielea personajului ci, în plus, pot retrăi mesajul poveștii de fiecare dată când o văd. Nepotul meu sărea literalmente într-un picior de emoție când le-am pus filmul altor membri ai familiei.

Exercițiul 3.3

- Fiți la curent cu filmele pentru copii.
- Construiți-vă propria listă cu filme disponibile și cu virtuțile lor terapeutice.

- Recomandați-le pe acelea care se potrivesc cu scopurile terapeutice ale tânărului vostru client.

Tabelul 3.2 Exemple de filme metaforice

Titlul filmului	Calități terapeutice		
	Probleme abordate	Resurse dezvoltate	Obiective obținute
Aventuri la firul ierbii	Intimidare Adaptarea la dificultăți	Neîncredere în sine Curaj	Construirea punctelor forte Spirit de lider
Povestea jucăriilor 2	Tentație Indecizie	Evaluarea opțiunilor Luare de decizii	Bucurie Acceptare
În căutarea lui Nemo	Rebeliune Singurătate Frică	Acceptarea ajutorului Împrietenire Câștigarea curajului	Încredere în sine Valori familiale Rezolvarea de probleme
Regele Leu	Moarte Pierdere Suferință	Încredere în sine Fericire Curaj	Încredere Stimă de sine
Poveste fără sfârșit	Conflicte fizice Nefericire	Resurse personale Curaj	Eroul interior Fericire
Babe – cel mai curajos porc din lume	Neîncredere în sine Nesiguranță	Acceptarea sprijinului Insistență Încredere în sine	A câștiga în ciuda șanselor mici

Titlul filmului	Calități terapeutice		
	Probleme abordate	Resurse dezvoltate	Obiective obținute
Familia Iepurilă	Frică Tristețe	Confruntarea fricilor Depășirea obstacolelor	Atingerea țelului Succes
Împăratul vrăjit	Aroganță Nepăsare	Bunătate Blândețe	Îmbunătățirea de sine
Vrăjitorul din Oz	A fi într-un loc nedorit Insecuritate	Încredere în sine Rezolvarea de probleme	Acceptare Încredere
Harry Potter (seria)	Provocări personale Crize neașteptate	Prietenie Rezolvarea de probleme	Triumf
Omul-păianjen	Dizabilități Sentimentul de a fi diferit	Folosirea puterilor proprii Obținerea acceptării	Încredere A-i ajuta pe alții
Hulk uriașul	Furie necontrolată	Managementul furiei Descoperirea iubirii	Folosirea productivă a energiei Propria valoare
Racheta lui Homer	A fi diferit Nonacceptarea	Menținerea concentrării Gestionarea eșecului	Realizare Acceptare

Cath, mama perspicace a lui Tim, în vârstă de zece ani, mi-a spus recent o poveste care ilustra folosirea metaforică a unei jucării. Tim era un tânăr fotbalist dârz și capabil, dar după ce echipa lui a pierdut finala națională — deși nicio echipă nu a marcat vreun gol — Tim a început să se trezească noaptea, țipând și mergând apoi în dormitorul părinților, deranjându-i. Într-o noapte, Cath l-a dus înapoi în cameră, pe drum luând cu ea un puzzle din camera de zi. S-a așezat pe marginea patului lui Tim, a întins piesele pe o tavă și a spus: „Uneori, când avem o problemă, e ca un puzzle. Pot fi piese peste tot care par să nu aibă niciun sens. Când le punem în locul potrivit, putem identifica și rezolva problema".

Mama și fiul s-au așezat împreună pe pat, rezolvând acel puzzle.

A doua zi dimineață, la micul dejun, Tim i-a explicat mamei că echipa sa jucase slab în finala națională lăsând toată greutatea pe umerii lui ca portar. Din contră, el făcuse cel mai bun joc din viața lui — nelăsând nicio minge să treacă pe lângă el. Când echipa cealaltă a primit trofeul, antrenorul lor a ținut un discurs în care a spus că trofeul ar trebui în realitate să fie al lui Tim, pentru că el fusese jucătorul zilei și avea să ajungă cu siguranță campion național. Tim a început să aibă coșmaruri, făcându-și griji în permanență: „Dar, dacă într-o zi iau un gol?" Și acesta era motivul pentru care se trezea noaptea țipând.

În urma rezolvării nocturne a acelui puzzle și a discuției despre ce se întâmplase, i-a spus mamei lui: „Numai eu mă pot ajuta". „Și ce trebuie să faci pentru a te ajuta?" a întrebat, la rândul ei. Tim a vorbit cu antrenorul, și-au spus fiecare părerile, a început să joace din nou fotbal și curând și-a revenit și cu somnul.

Cath a ilustrat frumos cum folosirea de adjuvanți, jucării și jocuri, combinată cu una sau două întrebări ipotetice (*i.e.* întrebări care conduc la un rezultat, și nu chestionări despre motivul unui comportament), poate fi folosită metaforic pentru a ajuta la rezolvarea unei probleme.

În mod similar, profesorii și terapeuții pot folosi marionete, păpuși și jucării pentru a structura și comunica povești centrate pe soluție. E un proces diferit de folosirea lor în diagnoză pentru a interpreta simbolismul psihodinamic al jocului copilăriei. În terapia metaforică, poveștile interpretate de marionete, păpuși și jucării a) vor identifica problema, b) vor comunica mijloace de rezolvare a problemei, c) vor modela tipurile de abilități și resurse necesare pentru o asemenea rezolvare și d) vor propune un obiectiv potențial realizabil. În capitolele 14 și 15 voi cerceta modul de structurare al metaforelor centrate pe obiectiv — fie că sunt comunicate verbal, fie prin cărți, prin intermediul filmelor, dramelor, marionetelor, jucăriilor sau a altor mijloace.

Exercițiul 3.4

- Construiți o colecție de resurse pe care le-ați putea folosi pentru a lucra cu copiii de diferite vârste: păpuși, cuburi, jucării, puzzle etc.
- Planificați rezultatul poveștii bazate pe joc.
- Folosiți obiectele care sunt relevante și interesate pentru copil.

Jocul ca metaforă

Odată, un profesor se întorcea acasă de la o conferință importantă pe care o ținuse în fața unui grup de distinși colegi și era încă sub impresia aplauzelor primite. Drumul său l-a dus pe un trotuar de pe faleză unde ceva i-a atras privirea. Un băiețel de pe plajă construia cel mai mare și mai complicat castel pe care profesorul îl văzuse în viața lui. Copilul ridica nisipul în mâini cu multă grijă, apoi îl lipea ferm și atent la locul lui. Crease cu migală turnuri și scări în spirală, săpase un șanț de apărare și ridicase steaguri, total absorbit de construcția sa.

Când băiatul și-a terminat impresionanta operă de artă s-a așezat pe nisip, părând să-și admire munca. Apoi, brusc, a sărit înainte, s-a aruncat peste castel, l-a zdrobit și l-a întins pe nisip, și a privit cum val după val spălau dovezile existenței sale. Era ca și cum castelul n-ar fi existat niciodată.

Profesorul fu șocat. Ce pierdere! De ce să șteargă o asemenea realizare? De ce să-și distrugă un creator opera? A traversat plaja și l-a întrebat pe băiat:

— De ce cheltuiești atâta timp și efort construind un castel așa de elaborat și enorm, numai pentru a-l dărâma?

— Părinții mei mi-au pus aceeași întrebare, i-a mărturisit băiatul. Mama mea vede ceva simbolic în asta, dar așa e mama. Ea îmi spune că fiecare fir de nisip e ca un aspect al umanității. Împreună pot forma ceva foarte impresionant dar, când uităm despre relațiile noastre cu ceilalți și încercăm să existăm ca un fir solitar de nisip, ceva se distruge cam în același fel în care eu am distrus castelul, sau în felul în care oceanul îl rupe în milioane de bucăți și îl împrăștie pe plajă. Tata spune că e un mod de a învăța ceva despre viață. Nimic nu durează la nesfârșit. Ca și castelele de nisip, totul e creat și distrus, există și dispare, e trecător. Când înțelegem asta, începem să ne bucurăm de timpul pe care îl avem la dispoziție. El spune că a construi castele de nisip e un mod în care copiii ajung să înțeleagă și învețe intuitiv aceste lecții importante ale vieții. Cât despre mine, eu doar mă joc, vreau doar să-mi placă ce fac și să mă distrez.

Conferențiarul și-a desfăcut șireturile și și-a scos pantofii. Și-a scos ciorapii și și-a sumes pantalonii. Și-a desfăcut nodul de la cravată și s-a așezat lângă băiat, întrebând:

— Pot să stau să mă joc cu tine?

Într-un articol premiat intitulat „Metafore jucăușe" din *American Journal of Clinical Hypnosis*, Julie Linden spune: „Copiii se dezvoltă prin joc, iar când dezvoltarea s-a întrerupt, jocul terapeutic poate vindeca" (2003a, p. 245). Jocul e astfel prezentat ca esențial pentru procesul maturizării *și* pentru procesul vindecării, îndeplinind mai multe funcții. Biologic, jocul oferă exerciții, ajută la dezvoltarea abilităților practice și la eliberarea energiei. Intrapersonal, el e bun pentru întărirea stăpânirii de sine, a interacțiunii minte–corp și la rezolvarea conflictelor. Interpersonal, facilitează dezvoltarea identității și abilităților sociale, în timp ce socio-cultural, modelează comportamentele și rolurile acceptate cultural (Schaefer & O'Connor, 1983).

Când doriți să spuneți o poveste terapeutică prin intermediul jocului sau al activităților ludice, câteva beneficii terapeutice sunt prezente aproape obligatoriu:

- E probabil ca jocul să creeze o dispoziție bună în terapie, evitând astfel asociațiile neplăcute, negative, pe care copilul le poate face cu modul în care „problema" terapeutică a fost abordată în trecut de părinții exigenți.

- Când copilul e adus în cabinetul nostru și ni se spune să-l „reparăm", relațiile dintre jucătorii-cheie și „problemă" sunt adesea negative. Jocul e o metodă rapidă și eficientă de a modifica situația, intensificând și facilitând relațiile pozitive dintre terapeut și copil, ca și pe cele dintre părinte și copil.
- Jocul ajută la crearea unui context favorabil învățării. Când copiilor le place — și se simt bine participând la — o experiență de joc, e mai puțin probabil să fie rezistenți la „lecția" acelei experiențe, și e mai probabil să fie absorbiți de participarea la acel joc.
- Jocul poate atrage atenția copiilor asupra propriilor resurse și competențe și în același timp îi poate ajuta să dezvolte noi abilități pe care nu le-au avut înainte, înzestrându-i astfel mai bine pentru călătoria prin viață.

Jocul și beneficiile lui terapeutice au făcut obiectul multor cărți utile (Boik & Goodwin, 2000; Norton & Norton, 1997; O'Connor & Braverman, 1997; O'Connor & Schaefer, 1994; Schaefer, 2003; Schaefer & Cangelosi, 2002; Schaefer & O'Connor, 1983). Folosirea jocului ca metaforă (Linden, 2003a) prezintă avantaje specifice, pentru că poate facilita multe dintre scopurile urmărite în terapia cu copii și adolescenți. Jocul presupune multă plăcere, distracție și bucurie. E o activitate care îl implică pe copil în procesul de a face niște schimbări. Jocul include explorarea, experimentarea și abilitățile de rezolvare a problemelor. E un puternic proces de învățare și un proces necesar pentru o creștere sănătoasă. Dar scopul meu aici nu e să acopăr un subiect în totalitatea lui, ci să ofer o selecție din variatele moduri prin care puteți comunica și întări transmiterea poveștilor terapeutice pentru copii și adolescenți.

Umorul ca metaforă

Care sunt glumele pe care știți că le spun copiii? Ce cărți umoristice citesc? Ce emisiuni comice privesc la televizor? Ce reclame li se par amuzante? Folosirea umorului, a glumelor și a poveștilor amuzante poate să îi implice rapid de copii și adolescenți, comunicând un puternic mesaj terapeutic într-o manieră aparent relaxată. Acest lucru se întâmplă pentru că, așa cum spune Yapko, „umorul implică recadrarea ca vehicul al glumei. Poanta ne face inevitabil să privim diferit incidentele din poveste" (2003, p. 73).

În termeni de psihologie a dezvoltării, râsul e o activitate umană timpurie, făcându-și simțită prezența pentru prima dată în jurul vârstei de patru luni. Nu e interesant? Reacția la umor e prezentă cu mult înainte să ne dezvoltăm simțul umorului. De la începutul dezvoltării noastre, nu trebuie să înțelegem umorul pentru a putea râde. Pentru că e o emoție naturală, înnăscută, de bună dispoziție, folosirea umorului în terapie nu numai că apelează la datele noastre naturale, ci servește și unor funcții practice.

S-a crezut mult timp că într-o situație, cum ar fi doliul sau trauma, e normal și potrivit să avem sentimente de tristețe și furie. Pentru mulți oameni, râsul în urma morții unor persoane dragi pare să indice o lipsă de respect sau poate fi considerat chiar patologic; dar un conferențiar al Universității din California, Dacher Keltner, a descoperit în urma interviurilor cu persoane îndoliate că oamenii care puteau râde sau zâmbi în perioada de doliu făceau ajustări pe termen lung mai sănătoase decât cei care nu puteau (schița gesturi de bucurie). Cei ce râdeau sufereau de mai puțină anxietate și depresie decât cei ce nu râdeau, între doi și patru ani de la pierderea persoanei apropiate. În loc să fie patologic, râsul pare să fie un mecanism util și funcțional de adaptare la situațiile dificile din viață (Wellner & Adox, 2002), și astfel un sistem sănătos ce trebuie promovat la copii.

Burns și Street scriu:

> Folosim umorul pentru a gestiona diferitele situații cu care ne confruntăm în viață, pentru a ne schimba sentimentele și pentru a intra în conexiune cu alți oameni. El poate duce la dezvoltarea unei mai bune coeziuni cu grupul și a aprecierii din partea acestuia, la creșterea calității interacțiunilor noastre cu alți oameni și poate pune bazele unei relaționări bune. Umorul poate, de asemenea, să ajute la aplanarea conflictelor, la schimbarea dispoziției și la îmbunătățirea percepției noastre asupra vieții. (2003, p. 215)

Dacă umorul are asemenea calități benefice inerente, de ce să nu-l transformăm într-un scop terapeutic util, menit să-i ajute pe copii și adolescenți să-și cultive râsul, un simț al umorului și abilitatea de a vedea partea amuzantă a vieții? Din acest motiv veți întâlni în Partea a doua personaje amuzante ca Dl Morocănosu', Wally Vrăjitorul Trăsnit și un geniu țâfnos, pentru că folosirea unor asemenea figuri, glume, povești amuzante și metafore hazlii oferă beneficii și pentru psihologi și pentru copii. În plus, am auzit spunându-se că umorul poate fi un mod eficient de a le spune oamenilor ceea ce nu vor să audă în așa fel încât să dorească să audă. Când comunicăm folosind atât sentimente pozitive, cât și simțul umorului, e posibil să oferim un puternic mesaj terapeutic, ca în Povestea 47, „Când te ambalezi prea tare". În *101 Healing Stories* am dedicat un întreg capitol folosirii glumelor și poveștilor umoristice cu adulți (2001, pp. 200–213), iar în capitolul 15 al acestei cărți discut exemplele de povești vindecătoare pentru copii bazate pe umor, așa cum au fost prezentate în Partea a doua.

Exercițiul 3.5

- Ascultați glumele copiilor.
- Observați emisiunile TV care li se par amuzante.
- Urmăriți povești amuzante și glume pentru a vă comunica mesajul terapeutic.

Metafore experiențiale

„Dublarea intervenției prin dimensiunea metaforică, pentru a obține schimbarea, e esențială în terapia cu copiii" (Linden, 2003b, p. 150). Metaforele nu trebuie să se regăsească doar în *spunerea* unei povești, ci și în *acțiune*. Probabil am auzit cu toții de vorba aceea care zice că experiența e cel mai bun profesor. Înveți să conduci o mașină stând la volan, apăsând pedalele, folosind semnalizarea și coordonându-ți toate acele abilități necesare pentru a face vehiculul să meargă bine și în siguranță. Copiii pot ști că enurezisul lor, comportamentele agresive sau consumul de droguri sunt nepotrivite, dar până nu *trăiesc* senzația de a uda patul când dorm la un prieten acasă, până nu întâlnesc pe cineva mai puternic sau mai agresiv sau până nu sunt duși în grabă la spital din cauza unei supradoze neintenționate, poate că nu apreciază nevoia de schimbare. La fel, până nu *trăiesc* o noapte uscată, calmul într-o situație stresantă sau puterea și încrederea de a spune „nu" drogurilor, e dificil să-și dea seama că schimbarea e posibilă. Un ingredient central al terapiei rezidă în a oferi sentimentul că schimbarea este cu putință, iar metaforele experiențiale sunt construite tocmai pentru a stimula o învățare practică și benefică, prin stabilirea unei sarcini ce are intenția metaforică de a-i ajuta pe clienți să dezvolte nivelele necesare de competență, pentru a ajunge la rezultatul dorit.

Dacă un copil are nevoie de o pauză pentru a procesa anumite experiențe de viață, de ce să nu-l ajutăm să-și găsească timpul, locul și mijloacele de a face asta? Dacă un copil vrea sau are nevoie să-și dezvolte abilități de rezolvare a problemelor, de ce să nu-i dăm o sarcină cum ar fi explorarea unui labirint, plimbarea cu bicicleta printr-un cartier necunoscut, rezolvarea unui puzzle sau a altor jocuri de inteligență? Dacă scopul terapeutic e crearea unei noi abilități, cum ar fi controlul vezicii, managementul furiei sau a spune „nu" unui traficant de droguri, de ce să nu învățăm mai întâi copilul cum să se stăpânească mai bine dându-i o sarcină metaforică de genul învățării jongleriei, a mersului pe monociclu sau a navigării pe o placă cu velă? În cazul în care copiii vor să se oprească din rosul unghiilor sau vor să-și facă prieteni, n-ar fi oare de ajutor să le cerem, ca metaforă experiențială, să cumpere un răsad și să învețe de ce este nevoie pentru creșterea și dezvoltarea lui sănătoasă? (Cum oprești insectele să nu mănânce tânăra plantă? De ce e nevoie pentru a o hrăni?)

Unele dintre cele mai importante lucruri pe care le învățăm sunt de natură experiențială. Nimeni nu trebuie să le spună copiilor cum să meargă. Părinții le pot da o mână de ajutor, dar copiii câștigă deprinderea prin propria experiență. Ei trec prin nesiguranță, căderi, poate lovituri, și prin dificultățile inițiale de a încerca să pună un picior înaintea altuia. De fiecare dată când cad, se ridică un pic mai puternici, mai încrezători, mai capabili până ce, curând, aleargă, sar, zburdă și dansează. Dacă există vreo urmă de adevăr în propoziția care spune că experiența e cel mai bun profesor, de aici rezultă că, pe măsură ce suntem supuși la tot mai multe încercări în viață, cu atât suntem mai capabili să învățăm. Un mod important de a-i ajuta pe tinerii noștri clienți să-și sporească abilitățile, competența și încrederea, e să le creăm și facilităm oportunități de a avea o gamă cât mai largă de experiențe noi. Și un mod util de a face asta rezidă în folosirea metaforelor experiențiale.

Subiectul e elaborat mult mai amănunțit în *Nature-Guided Therapy* (Burns, 1998), în care un întreg capitol e dedicat subiectului metaforelor experiențiale și aplicării lor la clienții adulți. Principiile creării acestor sarcini terapeutice sunt aproximativ aceleași pentru copii și pot fi ușor adaptate pentru grupe diferite de vârstă. Stabilirea unor sarcini cu rol de metafore experiențiale trebuie făcută cu o atenție specială la etică și siguranța celor mici. Pe lângă a fi relevantă terapeutic, sarcina trebuie să fie relevantă pentru vârstă și competență, și poate că uneori va necesita inclusiv supravegherea terapeutului sau a părintelui. Consimțământul și participarea părinților sunt importante chiar și în cazul adolescenților.

Exercițiul 3.6

- Găsiți lucruri pe care le poate *face* un copil și care vor reprezenta metaforic atât resursele pe care trebuie să și le dezvolte, cât și obiectivul terapeutic.
- Stabiliți sarcina cu rol de metaforă experiențială propunând copilului o activitate realizabilă în timp util.
- Continuați cu întrebări despre ce au învățat din experiență și cum pot folosi lucrurile acumulate pentru a beneficia de ele în prezent și în viitor.

Metafore create de copii

Poveștile vor avea un maxim de relevanță pentru copil dacă se potrivesc cu experiența sa personală și interesele acestuia. O idee de bază a folosirii povestirii în terapie (valabilă de altfel pentru orice strategie terapeutică) e că, pe măsură ce îți cunoști mai bine clientul, cu atât mai relevante vor fi intervențiile. Comunicarea pe limba copilului, la nivelul său și în sfera sa de interese face ca povestea să fie mult mai personală și clientul se identifică mult mai ușor cu ea. Are relevanță și transmite un sens ușor de înțeles, în loc să-i ceară copilului să caute înțelesul dincolo de nivelul său de experiență.

Într-o carte intitulată simplu *Metaphor Therapy*, Richard Kopp (1995) oferă un plan în șase pași de ascultare, cooperare și utilizare a metaforelor generate de client. Această abordare ușurează mult viața terapeutului: nu aveți obligația să creați tot timpul o poveste bogată și frumoasă. În loc de asta, alăturându-se experienței clientului, terapeutul poate fi mai eficient în sprijinul dezvoltării unei povești reformulate. Pentru aceasta, Kopp oferă șase pași pe care i-am parafrazat aici și la care am adăugat propriile mele exemple relevante pentru copii.

Pasul 1: Ascultă

Ascultați metaforele pe care copiii le aduc în terapie. Ne scapă așa de des, mai ales dacă încercăm să interpretăm sau să analizăm ceea ce se spune în loc de a asculta pur și simplu. Observați cu atenție dacă un copil care se joacă ridică un zid de cărămizi în jurul unei păpuși. Observați când un tânăr spune: „Mă lovesc de un zid când vreau să ajung la părinții mei”. Ascultați cuvintele, expresiile și emoția care indică importanța metaforei pentru client.

Pasul 2: Explorați imaginea creată de client

Explorați imaginea metaforică a clientului cu întrebări ca: „Ce face păpușa între acei pereți?" sau „Cum ai descrie imaginea pe care o ai în minte când spui că te lovești de un zid?" Kopp vede un pas important aici pentru că imaginea creată de client e mai importantă decât înțelegerea și interpretarea terapeutului cu privire la ea.

Pasul 3: Explorați simțurile

Acolo unde e potrivit, explorați asociațiile senzoriale care vin împreună cu imaginea metaforică. Întrebați-l pe copil: „Când te gândești la asta, ce altceva ai putea vedea (auzi, mirosi, gusta, atinge)?"

Pasul 4: Analizați sentimentele

Examinați sentimentele și experiențele asociate cu metafora. De exemplu, „Cum se simte Dolly când e închisă după zidul de cărămidă?" sau „Ce simți când îți imaginezi că te lovești de un zid?" Cu copilul mai mic care nu are abilitățile verbale de a răspunde la asemenea întrebări, terapeutul va trebui să observe cu atenție ce emoții (calm, anxietate, furie, tristețe etc.) însoțesc jocul.

Pasul 5: Propuneți schimbări

Ajutați-l pe copil să transforme metafora într-o imagine mai acceptabilă. „Cum ar putea păpușa să refacă zidurile — cu o deschidere, cu ferestre și cu o ușă — ca să se simtă mai fericită?" sau „Ce ai putea face ca să spargi zidul, să treci peste el sau să-l ocolești?"

Pasul 6: Consolidați

Pasul final e acela de a ratifica și consolida schimbările terapeutice aduse în discuție de client. „Cum putem noi doi să o ajutăm pe păpușă să facă acele schimbări?" sau „Cum poți începe să pui în practică aceste schimbări?"

În total, e un proces de ascultare a limbajului copilului, de ascultare la nivelul lor de experiență, ascultare în stilul lor de gândire și alăturare în călătoria lor, ca și cum ați intra în stilul și ritmul unui prieten cu care vă plimbați pe afară. Odată ce ați obținut acest proces pas-cu-pas de acordare cu metaforele autogenerate ale unui copil, aveți un instrument simplu și eficient care ajută la validarea experienței copilului, construiește legătura terapeutică și oferă copilului o bază pentru a dezvolta strategii mai puternice de schimbare.

Exercițiul 3.7

- Ascultați povestea proprie a unui copil.
- Ce limbaj folosește?
- Alăturați-vă limbajului sau metaforei copilului și începeți să modelați povestea către rezultatul dorit, poate folosind pașii descriși de Kopp (1995).

Povești depănate împreună

Când poveștile se dezvoltă cooperând cu un copil, ele ar putea avea un impact terapeutic mai puternic decât dacă par impuse de terapeut, căci copilul e un participant activ la crearea poveștii, rezolvarea problemei și atingerea obiectivului. Colaborarea în povestire poate fi obținută prin câteva strategii simple.

Implicați copilul în actul povestirii

Odată ce ați început povestea cu o problemă care poate fi similară cu cea pe care o are copilul, ați putea întreba: „Apoi ce crezi că se întâmplă?" Lăsați-l pe copil să exploreze posibile soluții, ghidându-l cu întrebări care presupun un rezultat satisfăcător, cum ar fi: „Ce trebuie să facă personajul pentru a rezolva problema asta?" „Cum crezi că ar putea el să se simtă, să gândească sau să se comporte?" sau „Ce ar face el pentru a ieși din acest necaz și pentru a fi fericit din nou?"

Stabiliți o temă pentru acasă

Dacă știți că unui copil i-a plăcut recent un film cu Harry Potter și în prezent se simte respins la școală, puteți stabili o temă pentru acasă vorbind despre întoarcerea la școală a lui Harry Potter. S-a simțit diferit din cauza a ceea ce era? A fost sâcâit de unii elevi (fiind special)? Au fost și alții care l-au plăcut sau apreciat (găsiți excepții la problemă)?

Îi puteți cere copilului să meargă acasă și să completeze povestea până la ședința următoare, explorând întrebări ca „Cine crezi că-l poate ajuta să rezolve problema?" „Ce va trebui să facă pentru a trece peste asta?" și „Care va fi rezultatul și cum crezi că se va simți mai apoi?" Când copilul e destul de mare și are suficiente deprinderi pentru a face o compunere, i se poate cere să *scrie* o continuare pentru acea poveste. Când copilul are aptitudini verbale bune îi puteți cere să vă *povestească* urmarea poveștii la proxima ședință. Dacă talentele lui se manifestă mai degrabă în zona artistică, i se poate cere să *deseneze* personajele și întâmplările care duc povestea către un deznodământ. Nu trebuie să specificați micului client ce mediu să folosească; permiteți-i alegerea modului de expresie dorit.

Exercițiul 3.8

- Invitați copilul să vi se alăture în calitate de creator activ al poveștii.
- În loc să aveți în minte o direcție fixă a poveștii, puneți întrebări copilului.
- Căutați soluțiile potrivite pentru fiecare caz.
- Incorporați ideile copilului. Testați-le în poveste.
- Fiți flexibili și maleabili în abordare.

A discuta sau a nu discuta?

Aceasta e întrebarea. Vorbiți sau nu cu copilul despre poveste după ce i-ați spus-o? În literatură veți găsi opinii diferite care spun fie că ar trebui discutată după, fie că ar fi bine să „lași povestea să-și facă efectul de la sine". Berg și Steiner (2003, p. 82), de exemplu, susțin cu tărie: „După ce terminați de citit povestea, asigurați-vă că nu e discutată — citiți povestea și apoi încheiați ședința. Nu ar trebui să existe discuții despre ce a însemnat ea pentru copil;

aveți încredere în modul său intuitiv de a pricepe sensul și de a găsi căi utile de a aplica învățămintele în situațiile lor de viață". Într-adevăr, acesta e genul de instrucțiune care mi s-a oferit la începutul pregătirii mele în terapia prin metaforă.

Asemenea practicieni ai terapiei prin metaforă consideră că discutarea pașilor ce au condus la deznodământul dorit ar putea impune ideile povestitorului, în loc să permită ascultătorului să caute propriul său sens — și aceasta e o preocupare reală de care trebuie să fim conștienți. Evident, dacă un copil meditează la sensul poveștii sau dacă pare ezitant în a-l discuta, reacția sa trebuie respectată. Uneori poate fi mai bine să permitem ascultătorilor să se angajeze în propria căutare de sensuri decât să întrerupem ceea ce ar putea fi un răgaz util pentru procesarea mesajului.

Pe de altă parte, există specialiști în terapia prin metaforă care consideră că discutarea poveștii o va face utilă și relevantă pentru copil. Nu știu să existe vreo regulă clară sau precisă în acest sens. Nu e vorba despre a avea o regulă pe care să o respecți *întotdeauna*, așa cum sugerează Berg și Steiner, ci e mai mult o problemă de a fi atent la nevoile copilului. Dacă un copil *vrea* să vorbească despre poveste, a nu face asta presupune că-i ignori trebuințele. Dacă un copil spune ceva de genul: „A fost amuzant când mica leoaică a descoperit că putea să ragă la fel de zgomotos ca restul leilor" sau „Mi-a plăcut când ursulețul singur și rătăcit a găsit poteca prin pădure", copilul poate deschide calea spre a vorbi despre experiența proprie în receptarea poveștii. Acest lucru oferă o oportunitate terapeutică de a continua cu câteva întrebări orientate către rezultat, cum ar fi: „Care a fost lucrul cel mai util pe care l-a făcut leoaica sau ursulețul pentru a rezolva problema?" sau „Dacă personajele ar ajunge în aceeași situație în viitor, ce crezi că ar fi cel mai bine să facă atunci?" Acest lucru nu înseamnă interpretarea poveștii în locul copilului, ci ajutarea ascultătorilor să găsească mijloace de *aplicare* a lucrurilor importante învățate din poveste.

Cred că o parte a acestei confuzii rezultă din faptul că sunt implicate două probleme și adesea sunt puse la un loc fără a fi diferențiate clar. Prima e sensul pe care copilul îl atribuie poveștii. E important să ținem minte că nu există o concluzie unică necesară sau un rezultat obligatoriu, și că intenția pe care o avem când spunem povestea poate *să nu fie* totuna cu mesajul pe care copilul îl derivă din ea. Poveștile vindecătoare vor avea cel mai mare impact când îi ajutați pe ascultători să caute și să găsească propriul sens — și acest lucru se poate face lăsându-i în tăcere să-l descopere singuri.

A doua considerație are de-a face cu modul în care copilul incorporează învățămintele într-un mod util și practic. Aici, unele discuții și îndrumări pot ajuta copilul să primească o lecție sau viziune valoroasă și să o aplice cu folos pentru rezolvarea problemei.

Partea a doua

Povești vindecătoare, povești cu tâlc

CAPITOLUL 4

Învățăminte care îmbogățesc viața

Milton Erickson susținea că fiecare copil are o nevoie stringentă de a învăța și descoperi, că fiecare stimul constituie pentru copil o posibilă oportunitate de a reacționa într-un fel (1980), de unde putem deduce că scopul psihoterapiei pediatrice e corect îndreptat către facilitarea și îmbogățirea acestor oportunități de învățare. A învăța cum să înveți e una dintre aptitudinile esențiale ale vieții, echipând copilul cu experiențe împărtășite, cunoaștere, strategii de negociere, sens, distracție și bună stare în viață. Definiția mea pentru *învățare*, astfel, merge dincolo de cele trei abilități de bază (cititul, scrisul și calculatul) care sunt baza sistemului nostru educațional și include exploatarea curiozității înnăscute a copilului și a dorinței de a învăța ca premisă pentru însușirea valorilor, comportamentelor prosociale, a strategiilor de rezolvare de probleme și a altor trăsături necesare care sunt incorporate — sau nu — în timpul copilăriei.

În acest capitol propun câteva povești despre ce înseamnă să oferi posibilitatea copiilor să se schimbe în bine, despre dezvoltarea atitudinilor pozitive față de circumstanțele vieții și despre cum pot ei învăța să aibă mai multă încredere de sine. Sunt povești despre cum poate folosi un copil aptitudinile, resursele și abilitățile pe care le are la dispoziție, ca și despre cum poate să abordeze realist fericirea (Burns & Street, 2003; Seligman, 2002).

Povestea 2
Copiii pot schimba lucrurile: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A se simți neajutorat
- A se simți fără putere
- A înțelege care sunt lucrurile ce nu stau în puterea sa

Resurse dezvoltate

- A-i păsa de ceilalți
- A acționa cu bunătate
- A crede că poți ajuta
- A face primul pas

Obiective propuse

- Bucuria de a-i ajuta de ceilalți
- Descoperirea propriilor abilități
- Recompensele bunătății

Sunt sigur că ați auzit povestea fetiței Bucle de Aur și a celor trei ursuleți — dar ați auzit oare de istoria Bunicului Urs și a celor patru ursuleți? Când Bucle de Aur a fost în vizită, acum mult timp, erau numai trei ursuleți. Acum sunt patru — Micuțul Urs, Ursul Frate mai Mare, Mama Ursoaică și Tata Urs. De la vizita lui Bucle de Aur, Bunicul Urs venise să stea și el cu familia Urs. Era un animal bătrân și ramolit a cărui blană se făcuse gri, ale cărui labe tremurau când încerca să mănânce și ai cărui umeri se aplecau înainte de parcă ar fi obosit să tot stea în picioare.

Micuțul Urs îl iubea pe Bunicul Urs. Bunicul Urs îl asculta întotdeauna când toți erau prea ocupați să alerge după miere sau cu altceva. Bunicul Urs nu spunea niciodată „Nu“ când Micuțul Urs voia să stea liniștit în poala lui și să i se spună o poveste... și Bunicul Urs știa niște povești minunate.

Micuțului Urs îi era și milă de Bunicul Urs, ale cărui labe tremurau atât de tare uneori, încât nu nimerea gura cu lingura și vărsa terci pe toată blana. Uneori îi cădea bolul pe podeaua tare, spărgându-se și făcând mare mizerie.

Mama Ursoaică și Tata Urs se supărau pe el. Pe lângă faptul că spărgea toate bolurile pe care Bucle de Aur le făcuse faimoase prin povestea ei, trebuiau să mai și strângă după el. „De parcă n-am avea destule de făcut și fără asta“, se plângeau ei.

Ursul Frate mai Mare spunea lucruri ca: „Bunicul Urs e ca o mașină veche — s-a rablagit, nu își poate aminti nimic“, și râdea în hohote. Micuțul Urs știa că Ursul Frate mai Mare nu voia decât să îl necăjească, dar tot îl durea și îl ura pentru asta. Voia să-l ajute pe Bunicul Urs, dar ce putea face?

Într-o zi, când Bunicului Urs îi căzuse din nou bolul, Micuțul Urs s-a așezat pe podea și a adunat toate cioburile. Apoi l-a întrebat pe Tata Urs dacă avea oarece lipici.

— La ce-ți trebuie lipici? a întrebat Tata Urs.

— Ca să pot lipi la loc bolul Bunicului Urs și să-l păstrez pentru tine și pentru mama când eu mă voi face mare, a răspuns Micuțul Urs.

Tata Urs s-a așezat tăcut în scaunul lui și s-a uitat la Mama Ursoaică, așezată în scaunul ei. Pentru o clipă doar s-au privit unul pe celălalt. După aceea, Micuțul Urs a observat că deveniseră mai drăguți cu Bunicul Urs. I-au cumpărat un bol de plastic special pentru bătrâni care nu aluneca așa de ușor de pe masă și nu făcea mizerie pe fața de masă. Vorbeau mai mult cu el și îi ascultau poveștile, chiar dacă le mai auziseră și înainte.

Iacătă, povestea noastră are un sfârșit fericit. Mulțumită Micuțului Urs, Mama Ursoaică și Tata Urs au fost mai fericiți. Ursul Frate mai Mare... ei bine, a rămas la fel ca întotdeauna. Bunicul Urs a fost cu siguranță mai fericit. Și Micuțul Urs a fost mai fericit, nu-ncape îndoială.

Povestea 3
Copiii pot schimba lucrurile:
O poveste pentru adolescenți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A se simți neajutorat
- A se simți fără putere
- A înțelege ce nu-ți stă în putere să faci
- A avea scopuri prea înalte sau prea îndepărtate

Resurse dezvoltate

- A aprecia ceea ce ai
- A-ți păsa de ceilalți
- A căuta soluții
- A împărți cu alții ceea ce ai
- A crede în abilitățile tale
- A construi resursele pas cu pas

Obiective propuse

- Bucuria de a-i ajuta pe ceilalți
- Descoperirea propriilor abilități
- Valorile traiului în comunitate
- Recompensele bunătății

Știi, uneori, când ești copil, e ușor să te simți cam lipsit de putere și de ajutor. Într-adevăr, dacă stai să te gândești la asta, sunt multe lucruri pe care nu le poți face. Nu poți sta treaz la fel de târziu ca fratele sau sora ta mai mare. Nu poți să faci sport la fel de bine ca idolii tăi din fotbal sau baschet. Nu poți face unele din cascadoriile pe care alți copii le fac în parc. Nu poți să iei la școală notele la care se așteaptă părinții tăi. Uneori îți e greu chiar și să vezi că ai potențialul de a dezvolta unele din aceste abilități. Cum poți ajunge un jucător profesionist de fotbal, când te împiedici de fiecare dată când încerci să driblezi? Ceea ce vrei tu să realizezi poate părea așa de îndepărtat în viitor, încât ți se pare că nu vei ajunge niciodată acolo.

Ei bine, odată am auzit o poveste care m-a inspirat — o istorie adevărată, cred — despre un băiat pe nume Trevor. Povestea arată că există lucruri mici pe care copiii le pot face pentru a face o schimbare majoră. Într-o seară, Trevor făcea ce ar face o grămadă de copii de 13 ani: se uita la televizor. La știri a văzut o poveste despre niște oameni fără adăpost care dormeau pe afară în frigul de pe stradă, într-o zonă din centrul Philadelphiei, orașul unde locuia el. Trevor nu se gândise niciodată cu adevărat cât de norocos era să locuiască într-o suburbie destul de bogată a aceluiași oraș. Povestea oamenilor fără adăpost i-a atins coarda sensibilă și a început să se întrebe ce ar putea face pentru a-i ajuta pe acești oameni.

Poate ar fi fost mai ușor ca Trevor să uite de asta. Sunt așa de multe povești triste la televizor. Aceasta ar fi fost încă una pe care o ignora, și atât.

Poate că Trevor va fi gândit: *Ei bine, ce pot face eu în privința asta? Sunt doar un copil,* dar nu a făcut-o. În loc de asta, a început să se întrebe cum îi putea ajuta, ceea ce l-a făcut să-și aducă aminte că erau niște pături în plus în garajul familiei. Așa că s-a dus la tatăl său și l-a întrebat dacă le putea duce oamenilor din centru care nu aveau niciun acoperiș deasupra capului.

Poate că tatălui lui Trevor cererea i se va fi părut un pic ciudată. De obicei, ținem la lucrurile pe care le avem, iar adulții tind să creadă că au muncit din greu pentru ceea ce au, așa că de ce ar da lucrurile de pomană? Cred că gândirea asta seamănă destul de mult cu cea a unui copil. *Mi-a luat mult timp să strâng din banii de buzunar pentru a pune și eu ceva la cumpărarea bicicletei noi, așa că de ce să-i împrumut unui prieten care trebuie să ajungă acasă în grabă?*

Ce-i drept, tatăl lui Trevor era un tip cu inimă bună. L-a dus pe Trevor cu mașina în centru pentru a da câtorva oameni cele câteva pături în plus. Cred că atunci când a venit vremea să se ghemuiască și să doarmă în seara aceea, oamenii au fost destul de fericiți pentru căldura dată de noile pături.

Și Trevor era fericit. Îi părea bine că dăduse păturile. Simțea o căldură interioară, de parcă el însuși ar fi fost cumva înfășurat într-o pătură emoțională. Dar și-a dat seama că exista un risc — putea să se simtă atât de bine, încât să vrea să facă din nou asta.

A doua zi, Trevor s-a dus la băcănia locală și în alte locuri publice din cartier unde erau panouri cu anunțuri. A lipit anunțuri în care le cerea oamenilor să doneze păturile în surplus sau mâncarea de care nu aveau nevoie. Rezultatul a fost „contagios".

Bunătatea s-a „luat” de la unul la altul. Trevor a descoperit că atât de mulți oameni doreau să ajute, încât într-o săptămână umpluse garajul tatălui său cu mâncare și pături. Ceea ce Trevor pornise cu bunătatea lui a crescut și s-a răspândit în cadrul comunității. Nu a durat mult până ce generozitatea oamenilor dădea pe afară din garaj și Trevor l-a pus pe tatăl său să caute o clădire mai mare pentru a adăposti toate ajutoarele donate de oameni. Ai putea crede că acum există câteva depozite speciale în Philadelphia care adăpostesc mâncare și pături pentru oamenii fără adăpost? Toate se numesc „La Trevor”.

Povestea 4
Hrănește ceea ce vrei să crești în tine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Conflicte interioare
- Lupta dintre tine și alții
- Bunătate versus lăcomie
- Dragoste versus ură

Resurse dezvoltate
- Dezvoltarea conștiinței conflictului
- Analiza atentă a luptei cu ceilalți
- Hrănirea a ceea ce vrei să crești în tine
- Întărirea responsabilității

Obiective propuse
- Hrănirea sinelui

- Hrănirea valorilor pozitive
- Găsirea de rezolvări pentru conflictele interioare

Un bunic stătea împreună cu nepotul său pe o piatră, alături de un pârâu ce susura.

— Spune-mi o poveste, l-a rugat nepotul.

— E o poveste cu doi lupi, a spus bunicul. Când creștem, avem uneori senzația că în noi sunt doi lupi care se luptă să preia controlul. Ți l-ai putea imagina pe primul lup cu o blană moale și gri, o privire blândă în ochi și poate chiar un zâmbet plăcut pe față. E un lup care arareori își folosește dinții și e dispus să facă un pas înapoi pentru a-i lăsa pe cei mici să se hrănească. L-am putea numi lupul păcii, al iubirii și al bunătății pentru că lupul crede că, dacă toți trăim în pace unii cu ceilalți, fiecare animal și fiecare om în parte vor fi mult mai fericiți. Pentru acest lup, dragostea e ceea ce contează mai mult decât orice altceva. Vezi tu, el știe că, fără dragoste, lumea noastră alcătuită din lupi și animale ar înceta să mai existe. O mamă își îngrijește, hrănește, îmbracă, adăpostește și își apără copilul de pericole pentru că îl iubește. Venim pe această lume dintr-un act de iubire și creștem prin iubirea pe care ne-o arată părinții noștri. Tânjim să fim iubiți și viețile noastre sunt hrănite și îmbogățite când iubim și suntem la rândul nostru iubiți. Lupul acesta, de asemenea, pare să știe că bunătatea e parte din acea iubire. Când suntem buni cu alții e posibil — deși nu întotdeauna — ca și ei să ne arate bunătate. Zâmbește cuiva, și există șanse ca acea persoană să îți întoarcă surâsul. Oprește-te din drum pentru a ajuta și cel pe care-l ajuți probabil că te va ajuta, și el, când ai nevoie. Lupii seamănă întru câtva cu oamenii și trăiesc în grupuri. Se alătură altora unii cu alții și, în general, se simt mai bine când se apropie unii de alții într-un mod cald, armonios. Dar, a continuat bunicul, să ne imaginăm că există un alt lup în haită care nu gândește la fel. Lupul acesta are o față rea, neplăcută. Din când în când, își ridică buzele pentru a-și arăta dinții amenințător către alte animale. Când face asta, ei de obicei simt teama în locul iubirii și respectului, pentru că acesta e lupul fricii, al lăcomiei și al urii. Poate că e înspăimântat sau speriat, și de asta stă tot timpul în gardă. Din nefericire, nu a învățat că fiind așa de furios și agresiv cu ceilalți, gândindu-se pe cine sau ce urăște în loc de pe cine sau ce iubește, naște o grămadă de sentimente negative în sine și printre ceilalți lupi. Lupul acesta caută să fie șef, în timp ce lupul păcii, al iubirii și al bunătății caută fericirea și bunăstarea celorlalți, ca și pe a sa. Așa cum îți poți imagina, doi asemenea lupi într-o haită vor concura pentru a vedea care are dreptate. Lupul păcii, al iubirii și al bunătății vrea să împărtășească aceste valori tuturor, dar lupului fricii, al lăcomiei și al urii îi pasă numai de el însuși. Se simte rău în el însuși și îi face pe cei din jur să se simtă rău. Să ne imaginăm în continuare, a spus bunicul, că doi lupi ca aceștia se luptă în interiorul tău.

Copilul a privit în sus către bunic, cu ochii măriți:

— Care din ei va câștiga? a întrebat blând.

Bunicul a privit în jos, cu bunătate în ochi, cu vocea blândă și a răspuns:

— Cel pe care îl vei hrăni.

Povestea 5
Ai grijă de tine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Gândire deziderativă (*wishful thinking*) nerealistă
- Dependență de alții pentru a-ți satisface nevoile
- Lipsă de inițiativă

Resurse dezvoltate

- A observa ce fac cei care au succes
- Îmbunătățirea propriilor abilități
- A învăța să fii mai încrezător în tine
- Asumarea responsabilității pentru propriile fapte

Obiective propuse

- A face mai degrabă decât a dori
- Independență mai mare
- Responsabilitate asumată

Ați auzit de povestea celor cinci puișori? Ei bine, au fost odată ca niciodată, cinci puișori care locuiau cu Tati Cocoșul și Mami Găina. Într-o dimineață cei cinci puișori s-au trezit înfometați, cum ne trezim majoritatea dintre noi dimineața sau când ajungem acasă de la școală după-amiaza.

Primul a spus:

— Mi-e foame. Aș vrea să-mi dea cineva un vierme mare și gras. A început să viseze la viermele mare și gras, își dorea să-l apuce în cioc și să-l simtă alunecând în stomac, cum cred că ți-ai dori și tu dacă ai fi un puișor înfometat. Nu e chiar ce aș prefera eu pentru micul dejun! Tu ce spui?

Indiferent cât și-a dorit primul puișor să-i dea cineva un vierme mare și gras, nu a primit niciun vierme, așa că se simțea din ce în ce mai înfometat.

Celui de-al doilea puișor îi era de asemenea foame și, auzindu-l pe fratele său vorbind despre un vierme mare și gras, a spus:

— Și eu sunt înfometat. Aș vrea ca prin fața mea să alunece un vierme mare și gras, chiar acum. A privit pământul, așteptând. A privit și a privit... și i s-a făcut și mai foame.

Celui de-al treilea puișor îi era la fel de foame ca și fraților săi.

— Cip, cip, a strigat, sperând să-l audă cineva. Aș vrea ca fermierul să ne aducă un bol mare cu grăunțele gustoase pe care ni le dă din când în când.

Cu acest gând în minte, a rămas privind către poarta cuștii de păsări, sperând să apară fermierul... și simțindu-se din ce în ce mai înfometat.

— Sau, a spus al patrulea, alăturându-se dorințelor fraților săi, soția fermierului să ne aducă unul din acele boluri mari cu resturi de mâncare de la cina de aseară, cum face adesea.

Ca și fratele lui, a rămas privind către poarta cuștii, dorindu-și tot mai dihai un bol mare cu resturi... și făcându-i-se din ce în ce mai foame.

Toată vorbăria asta despre mâncare l-a făcut pe al cincilea puișor să îi fie așa de tare foame, încât simțea că o să leșine.

— Ce n-aș da pentru un bol mare de grăunțe crocante, a adăugat el. Aș vrea niște grâu, ovăz sau orz. Avea ochii fixați pe tava de tinichea unde fermierul din când în când arunca niște grăunțe. S-a tot holbat la tavă, fiindu-i din ce în ce mai foame cu fiecare secundă care trecea.

Auzind dorințele celor cinci puișori, Tati Cocoșul a strigat:

— Veniți aici. Adunându-i în jurul lui pe cei cinci puișori, a continuat: Ați observat ce facem Mami Găina și eu când ne e foame? Dacă vreți mic dejun, veniți cu noi pe ogorul din grădină. Acolo puteți învăța să scurmați și să ciuguliți cu ciocul propria hrană, așa cum facem noi.

Povestea 6
Ridică-te și râzi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Confruntarea cu lucrurile neașteptate
- A fi uimit sau depășit
- A fi într-o situație fără ieșire

Resurse dezvoltate
- Râsul
- Relația cu râsul și bucuria
- A vedea partea amuzantă

Obiective propuse
- Râs
- Atitudine pozitivă

Recent, la mine acasă s-a întâmplat ceva interesant. Acolo unde locuiesc eu, într-o suburbie deluroasă, am norocul de a fi înconjurat de mulți copaci, care, din fericire, adăpostesc o varietate de păsări. Una din aceste păsări se numește „kookaburra" — e un pescăruș verde care nu se hrănește doar cu pește și care scoate sunete asemănătoare cu râsul unui bătrân. De fapt, cred că nu mănâncă pește deloc. Sigur e că îi place să prindă șerpi și șopârle cu ciocul lui puternic.

Capul și pieptul acestui soi de pescăruș sunt albe, iar aripile și spatele sunt maro-ruginiu cu nuanțe albastre pe marginile aripilor. Dacă pun bucăți de carne pe o tavă, pescărușii aceștia vin în zbor să le mănânce și, din când în când, aterizează pe brațul meu pentru a-mi mânca din palmă. Totuși, cred că lucrul care îmi place cel mai mult la păsările „kookaburra" e felul în care râd la apusul soarelui. Cartea mea de ornitologie le descrie sunetele ca pe un „râs puternic și sacadat". Deseori ele râd în cor astfel încât bucuria lor susură în jur prin copacii profilați în amurg cam ca „valul" pe care îl fac fanii la un eveniment sportiv. Cred că fac asta pentru a-și delimita teritoriul noaptea. Cât de minunat ar fi să râzi până adormi în fiecare seară.

Amintesc aici de aceste păsări „kookaburra" datorită unui lucru interesant care s-a întâmplat la mine acasă, nu cu mult timp în urmă. Eram în casă, când s-a auzit o izbitură puternică în geam. Am ieșit pe ușă și am ocolit veranda să văd ce se întâmplase. Un pescăruș stătea pe podeaua de lemn a verandei, arătând extrem de amețit după ce zburase direct în fereastră. Trebuie să fi văzut reflecția copacilor și a crezut că zbura în continuare prin pădure atunci când a lovit geamul și s-a oprit brusc. Ce șoc îngrozitor să zbori liber prin aer, și apoi să fii oprit din drum de ceva ce nici măcar nu ai văzut că vine spre tine. În timp ce eu stăteam la mică distanță, întrebându-mă ce să fac, pasărea a clătinat din cap, a ridicat ciocul în aer, a deschis gura și a izbucnit într-un râs puternic, din toată inima. M-am gândit ce minunat ar fi să învăț cum să-mi ridic capul și să râd după o întâmplare așa de îngrozitoare.

Povestea 7
Nu contează doar ce faci, ci și cum o faci

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Comportament schimbător
- Urlete și gălăgie
- Harță și furie
- Rezistență

Resursă dezvoltată

- Bunătate și amabilitate

Obiectiv propus

- Schimbarea purtării printr-un plus de gentilețe

Povesteam deunăzi cu o veche prietenă, când am fost surprins să aflu un lucru de care habar n-aveam. Pe când era copil, mama ei stătea la marginea patului și îi spunea tot soiul de povești. Pe multe și le mai amintește și azi și le spune mai departe copiilor ei. Nu știe de unde le aflase mama ei, dar bănuiește că le auzise de la bunica sau străbunica sa.

În timp ce vorbeam de unele, de altele, mi-a povestit și câteva dintre istoriile auzite pe când era copil. I-au rămas vii întipărite în memorie, chiar dacă au trecut mulți ani de când le-a auzit. Una dintre povești era despre vânt, ploaie și soare. Într-o bună zi, Vântul, Ploaia și Soarele se întrebau cum ar putea convinge pe cineva să facă altceva decât vrea să facă. Uneori poate fi extrem de problematic să faci ceva ce nu dorești să faci ori să faci lucruri care nu sunt de niciun ajutor nici pentru tine, nici pentru alții.

— Hai să facem un joc, spuse Soarele. Îl vedeți pe puștiul acela care poartă o jachetă? Ia să vedem care din noi îl poate convinge să și-o dea jos.

— Lăsați-mă pe mine să-mi încerc puterea, spuse Vântul cu nerăbdare.

După care, începu să sufle pe lângă urechile băiețandrului, șoptindu-i mai întâi cu blândețe:

— Dă-ți jos geaca, te rog, dă-ți-o jos!

Cum băiatul nu dădea semne că ar vrea să se dezbrace, Vântul suflă ceva mai tare și repetă aceleași vorbe cu o voce mai puternică, însă cu cât bătea mai tare, cu atât mai frig se făcea și cu atât mai tare se ghemuia băiatul în jacheta sa. Vântul începu să șuiere cu toată forța pe lângă urechile puștiului. Acum nu se mai ruga de el, ci urla din cu toată puterea:

— Dă-ți jos geaca aia! Hai, odată!

Și cu cât mai nepăsător părea biatul, cu atât zbiera mai dihai și Vântul, iar băiatul nici că-l băga în seamă. Vântul pufnea din toți rărunchii, urlând și șuierând, dar băiatul se înfășura și mai strâns în geaca sa, ținând-o strâns pe corp.

— Ei, acum e rândul meu, zise Ploaia. E clar ca lumina zilei că n-o să reușești în veci cu băiatul acesta. Degeaba urli la el, pentru că, pe măsură ce te înverșunezi, o să-și strângă și mai tare jacheta pe trup.

Ploaia începu apoi să facă ce știa ea mai bine. Începu să picure mărunțel, foșnind pe la urechea băiatului:

— Hai, dă-ți jos geaca! Dă-o jos!

În loc s-o asculte, băiatul își trase gluga peste cap și se încheie la fermoar pentru a nu se lăsa udat. Necăjită, Ploaia n-avea de gând să se dea bătută. Păru să uite de sfatul pe care tocmai i-l dăduse Vântului:

— Dacă nu ia seama la mine, o să-l spăl până-i smulg geaca de pe piele! se răsti Ploaia și dădu drumului urgiei.

Picăturile îl plesneau pe băiat:

— Dă-ți jos geaca, haide, dă-o jos!

Dar băiatul parcă nici n-auzea. Ploaia îl înmuie până la os și îi zbieră încă o dată să se lepede de haină. În schimb, puștiul nu făcea decât să încerce să-și acopere cu jacheta sa o parte cât mai mare din corpul său, căutând din priviri un adăpost unde să se refugieze.

— Ei, acum e rândul meu, spuse Soarele pe un ton calm.

Fără să scoată un cuvințel, începu să-și trimită razele spre băiat, uscându-i hainele și trupul. Îl învălui într-o căldură plăcută și ridică ușor temperatura, dar fără să o facă prea arzătoare. La început, băiatul își dădu jos gluga. Pe măsură ce Soarele continua să-l mângâie cu razele sale, băiatul descheie fermoarul hainei. Cu grijă, Soarele ridică temperatura cu unu–două grade, provocând o căldură plăcută în corpul copilului. În scurt timp, băietanul își dădu jos jacheta și se bucură de căldura agreabilă ce-l învăluia.

Povestea 8

Obține maximul din ceea ce ți se oferă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica și panica
- A fi blocat într-o situație dificilă
- Sentimentul de lipsă de ajutor și de speranță

Resurse dezvoltate

- A folosi ceea ce ai la dispoziție
- A căuta soluții alternative
- A face ceea ce poți în situația dată
- Acceptarea progresului în pași mici

Obiective propuse

- Gândire laterală
- Răbdare
- Perseverență
- Succes

A fost odată ca niciodată un agricultor care avea o mică fermă nu departe de un sat. Avea foarte puține lucruri, dar această mică fermă îi permitea să-și întrețină familia. Dintre puținele lucruri pe care le avea, unul era un catâr bătrân. Ani de zile catârul bătrân îl ajutase să-și are pământul, îi cărase produsele în sat și, înhămat la o căruță, ducea familia la biserică în fiecare duminică.

În satul lângă care locuia fermierul se țineau toate sărbătorile de peste an, și pentru acel An Nou oamenii au hotărât să facă focuri de artificii. Nimeni nu a stat să se gândească la felul în care acest lucru avea să afecteze un catâr bătrân dintr-un padoc.

Catârul stătea pe bucata sa de teren împrejmuit, cu capul căzut în pământ, cu ochii închiși și moțăind liniștit în ajunul Anului Nou, când brusc pe cer au răsărit străluciri ciudate de lumină și s-au auzit bubuituri ca de tun ce puteau fi vestitorii unui război. Bietul catâr, gândindu-se că era sfârșitul lumii, s-a speriat și a început să alerge orbește prin padoc. În curte se întâmpla să fie un puț vechi. Era secat și nefolosit, rezerva de apă terminându-se de ani de zile. În mod normal, bătrânul catâr l-ar fi ocolit cu mare grijă. Dar în întunericul nopții și copleșit de groază, catârul s-a împiedicat și a căzut în puțul îngust. Din fericire, a aterizat nevătămat pe fundul fântânii.

A doua zi, fermierul a fost surprins să vadă că dispăruse catârul și a început să-l caute pe proprietate. Nu după mult timp a auzit un răget slab, venind ca un ecou din adâncul puțului, și, spre dezamăgirea lui, a descoperit catârul pe fundul acestuia. Nu avea cum să coboare în siguranță în vechiul puț pentru a salva catârul. În sat nu exista o scară suficient de lungă cât să ajungă pe fundul puțului și, chiar dacă ar fi coborât, cum ar fi putut scoate catârul? A sunat la prietenii lui fermieri după ajutor. Ei s-au gândit să monteze un scripete pentru a-l coborî pe fermier până jos la catâr, dar pereții puțului erau prea vechi și sfărâmicioși. Era prea riscant. Chiar dacă reușeau să coboare pe cineva, cum ar fi putut atașa o chingă pentru a-l ridica pe catâr, într-un loc așa de îngust?

Fermierii stăteau în jurul puțului, privind în jos și scărpinându-se în cap.

— E fără speranță, a spus unul.

— Imposibil, a spus altul.

— Pur și simplu, o să aibă o moarte înceată și chinuită acolo jos, a spus al treilea. Mai bine să-i curmăm suferințele.

Așa că fermierii au luat lopețile și au început să arunce pământ în puț pentru a-l îngropa pe catâr.

Pe fundul puțului, catârul a simțit acea chestie ciudată, asemenea unei ploi uscate, căzându-i pe spate; s-a scuturat și pământul a căzut în jurul copitelor. Pe spate i-a mai căzut niște pământ. L-a scuturat din nou și din nou l-a călcat în picioare. A fost surprins să descopere că, după ce a făcut asta un timp, fundul puțului se înălțase cu cinci sau zece centimetri. Acum putea vedea o parte a peretelui care era puțin mai sus înainte. Cu cât fermierii aruncau mai mult pământ înăuntru, cu atât mai dihai catârul îl scutura și îl presa sub copite — și cu atât mai mult urca spre suprafață, puțin câte puțin. Da, așa cum ați ghicit, în cele din urmă catârul a ajuns la suprafață — și a fost salvat.

Povestea 9

A face ceea ce știi mai bine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A avea necazuri
- A te confrunta cu situații noi
- Sentimentul de frică și panică
- A fi blocat într-o situație dificilă
- Sentimentul de lipsă de ajutor și speranță

Resurse dezvoltate

- A fi mai îndrăzneț
- Explorarea de noi experiențe
- A te distra
- A gândi în perspectivă
- A fi hotărât
- Explorarea tuturor posibilităților

Obiective propuse

- Gândire laterală
- Răbdare
- Insistență
- Succes

Câteodată dai de necazuri atunci când te aștepți mai puțin. Uneori, când ne confruntăm cu o situație nouă, nu știm ce să facem, pur și simplu pentru că nu ne-am mai confruntat niciodată cu așa ceva. Asta s-a întâmplat cu domnișoara Teresa Brotăcel. Când era mică, toată lumea îi spunea Tessie Broscuța cea Micuță. Acum, că era mai mare, prefera să i se zică domnișoara Teresa Brotăcel.

Domnișoara Teresa Brotăcel locuia în iazul unei ferme. Era o broscuță tânără mai degrabă aventuroasă, căreia îi plăcea să plece în explorări. Unii o descriau ca înfigăreață, sau „una care-și bagă nasul peste tot". Mama ei îi spunea adesea că-și băga nasul unde nu-i fierbea oala. „Fii atentă ce-ți spun, zicea mama ei, într-o zi o să dai de necazuri." Dar Teresa *trebuia* să exploreze. Trebuia să descopere lucruri pe care nu le cunoștea.

La urma urmelor, era distractiv să-și părăsească iazul și să plece țopăind prin fermă. Era întotdeauna amuzant să-i vadă pe puii de găină, scurmând și ciugulind cu ciocul pe lângă coteț. Nu i-ar plăcea să fie închisă ca ei, își spunea.

Descoperise că vizitarea cocinii porcilor îi oferea întotdeauna șansa să prindă o muscă sau două. Erau așa de multe pe acolo, încât mișcarea rapidă a limbii ei aproape întotdeauna îi garanta o masă îmbelșugată.

Într-o zi anume, domnișoara Teresa Brotăcel (cunoscută mai înainte ca Tessie Broscuța cea Micuță) sărea pe lângă lăptărie când a simțit mirosul proaspăt de smântână. Ghidându-se după miros, a văzut că aroma tentantă venea dintr-o găleată așezată pe podea. Voind să guste smântâna, a sărit către buza găleții, dar nu a sărit destul de sus. A încercat din nou, din toate puterile. De data asta, a sărit prea sus, sărind peste buză și aterizând în smântâna vâscoasă cu un „pleosc".

Smântâna era groasă și caldă. Era așa de plăcut, față de înotul în iazul rece. Și pe lângă asta, era și bună la gust. A întins limba ei lungă, lipăind câteva guri. Dar, după ce s-a jucat un timp și s-a săturat de băut, domnișoara Teresa Brotăcel s-a gândit că era timpul să se întoarcă acasă, în iaz. Atunci au început necazurile.

Vezi tu, domnișoara Teresa Brotăcel nu se gândise prea mult înainte să sară în găleată. Se gândise cum *să intre* acolo, dar nu se gândise și cum *să iasă* din acel vas. Marginile erau abrupte, picioarele ei pline de smântână erau prea alunecoase pentru a avea aderență, și nu putea sări peste buza găleții. Era blocată, se simțea lipsită de ajutor și nu știa ce să mai facă.

Putea să continue să înoate, și-a spus. Dar, deși se putea distra o vreme, asta nu avea să rezolve problema. Putea aștepta să vină cineva să o salveze, dar putea dura mult timp și, dacă o afla fermierul, putea să nu fie așa de fericit să găsească o broască ce tocmai vizitase cocina porcilor înotând în smântână. Oh, Doamne, totul era prea greu pentru domnișoara Teresa Brotăcel!

Neștiind cum să iasă din bucluc, a făcut singurul lucru pe care îl știa: a continuat să înoate. Înota în cerc prin smântână, dând din picioare ca broasca, așa cum face orice brotac. A dat din picioare și a tot înotat. Domnișoara Teresa Brotăcel era hotărâtă să nu se dea bătută și să nu se înece. Trebuia să continue, așa că a dat din picioare. Făcând asta, a început să-și dea seama că devenea din ce în ce mai greu să înoate prin smântână. La început a crezut că doar obosea, dar apoi și-a dat seama că smântâna însăși devenea mai groasă. Bătutul ei din picioare transforma smântâna în unt!

Odată cu asta, speranța i-a revenit și a început să înoate mai repede și mai puternic, continuând să facă cercuri prin găleată până ce untul a devenit suficient de tare încât să poată sta pe el și să sară... Chiar peste buza găleții. Deși obosită, a țopăit fericită până la iaz. În timp ce făcea baie în lac, spălându-și untul de pe corp, domnișoara Teresa Brotăcel se gândea: „Mi-a plăcut întotdeauna smântâna, dar untul îmi place și mai mult!"

Povestea 10
Căutarea fericirii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Nefericire
- Pierderea interesului
- Plictiseală
- Singurătate

Resurse dezvoltate
- A învăța să râzi, să te joci și să te distrezi
- Descoperirea valorilor prieteniei
- Explorarea naturii fericirii

Obiective propuse
- A ști că nu întotdeauna obținem ceea ce vrem
- A învăța că fericirea nu se reduce la ceea ce posedăm

A fost odată ca niciodată o prințesă care avea totul... ei bine, aproape totul. Locuia într-un palat imens. După rege și regină, ea era persoana cea mai importantă din toată țara. Desigur, fiind prințesă, avea tot ce ar fi visat vreodată. Vă puteți imagina? Dacă voia ceva, tot ce trebuia să facă era să ceară și i se dădea. Fiind o prințesă a timpurilor moderne, avea toate jucăriile la modă. Avea un palat de jucărie special construit pe care îl umplea cu păpuși Barbie și Ken și cu toate accesoriile lor. Avea cele mai noi jocuri pe calculator pe care le juca pe un ecran cu plasmă ce acoperea un întreg perete din camera de joacă. Și numai acea cameră era la fel de mare cât unele dintre casele în care locuiau alte familii din regat. Și totuși, în ciuda atâtor minunății, adesea își pierdea interesul, se plictisea sau se simțea singură.

Câteodată, prințesa deschidea fereastra camerei de joacă și privea străzile de dedesubt. Acolo vedea alți copii jucând șotron sau sărind coarda, râzând, flecărind și cântând.

— De ce scot copiii toate aceste sunete? a întrebat-o pe doica regală într-o bună zi.

— Cred că datorită faptului că sunt fericiți, a răspuns doica.

Privind din nou copiii de jos, prințesa a spus:

— Vreau să fiu și eu fericită. Ce mă va face fericită?

Doica regală nu mai fusese niciodată într-o poziție așa de dificilă. De-ar fi putut s-o lase pe prințesă să iasă pe stradă să se joace cu ceilalți copii, prințesa ar fi putut învăța să râdă și să se distreze. Măcar dacă prințesa ar fi avut câțiva prieteni cu care să împartă poveștile sau cu care să facă unele din lucrurile pe care e plăcut să le faci cu amicii!

Doicii regale au început să-i treacă prin minte gânduri nu tocmai cuviincioase. Se întreba dacă prințesei nu i-ar plăcea oare să se bulgărească cu puștii de pe uliță sau dacă nu ar râde când ar merge în picioarele goale prin noroi murdărindu-și poate una din rochițele ei frumoase. Cum ar fi dacă nu și-ar mai face griji în privința aparențelor sau în privința a ceea ce credeau alții despre ea? Dar, desigur, acestea nu erau lucruri pe care o doică regală i le putea destăinui prințesei fără să-și piardă slujba. În plus, prințesei nu i s-ar da voie niciodată să facă acele lucruri, indiferent ce gândea doica.

Deci, ce a spus doica regală? Trebuia să se gândească la ceva pentru a răspunde la întrebarea prințesei. Privind în jos gânditoare, și-a văzut pantofii. Poate că acesta era răspunsul. În cele din urmă a spus:

— Dacă am putea să găsim cel mai fericit copil din regat, ai putea să te încalți cu pantofii lui, poate chiar să mergi pe unde merge el, și ai afla cum e să fii fericită.

Prințesa i-a cerut imediat regelui să trimită o bună parte din garda sa personală pentru a-l căuta pe cel mai fericit copil din regat.

— Când l-ați găsit, a spus prințesa, aduceți-mi imediat pantofii acelui copil.

Oamenii din garda regală au căutat, și au tot căutat. Prințesa era nerăbdătoare, pe măsură ce orele se transformau în zile și zilele în săptămâni. Întreba, de câteva ori pe zi:

— Au găsit copilul cel mai fericit? Unde sunt pantofii pe care mi i-ai promis?

Așteptarea a pus-o pe gânduri pe prințesă. Cum or fi arătând pantofii celui mai fericit copil? Or fi fost pantofi de rochiță, cizmulițe la modă sau teniși de firmă? Ce culoare or fi avut? Roz, roșii, albaștri, galbeni? Pantofii veseli trebuiau să fie cu siguranță colorați. Or fi fost decorați cu flori, curcubee sau clopoței? Or fi având luminițe ca pantofii aceia pe care i-a văzut într-o reclamă la televizor? Nu mai avea răbdare.

Ei bine, zilele treceau una după alta și prințesa o tot întreba pe doica regală:

— Când or să-mi aducă pantofii?

În cele din urmă, ziua a venit. Doica regală a venit în fugă în camera prințesei cu știrea:

— Înălțimea Voastră, am vești bune și vești proaste.

— Spune-mi-le întâi pe cele bune, a țipat prințesa, incitată.

— Ei bine, a spus doica regală, sunt bucuroasă să vă spun că am găsit cel mai fericit copil din tot regatul.

— Atunci, unde sunt pantofii mei? a cerut prințesa, nerăbdătoare.

— Asta e vestea proastă, a răspuns doica regală. Cel mai fericit copil din tot regatul nu avea pantofi deloc.

Exercițiul 4.1

Pe parcursul Părții a doua, aceste exerciții se vor concentra pe scrierea propriilor voastre idei de povești tematice. În timp ce citim sau ascultăm povești, ele ne amintesc adesea de propriile noastre experiențe și declanșează amintiri despre istorii similare pe care le-am auzit în trecut sau provoacă idei creative pentru o poveste metaforică potrivită unui anumit client.

Astfel, poate fi util să avem la îndemână un carnețel pe care să notăm orice idei. În timp ce citeați poveștile din acest capitol, ce gânduri v-au trecut prin minte cu privire la a-i ajuta pe copii să-și îmbogățească învățarea? Dintre poveștile pe care le-ați citit, care ar putea fi adaptabile muncii voastre? Nu e nevoie să notați întreaga poveste; doar notați tema și caracteristicile terapeutice.

A-ți păsa de tine însuți

Sentimentele de neputință, de neajutorare și de lipsă a controlului au fost identificate drept caracteristici majore, dacă nu chiar cauze, ale unor tulburări psihice atât la copii, cât și la adulți. Ele pot sta la baza depresiei, anxietății, dificultăților în relații, ideilor suicidare, abuzului de substanțe, comportamentelor deplasate și insatisfacției generale în viață. Așa cum veți vedea în Povestea 14, „Lasă-l pe Joe să o facă", poate fi ușor pentru copii — din neștiință și neintenționat — să își însușească un gen de îndoială de sine și de dispreț față de propria persoană. Din perspectiva unui copil, părinții, frații mai mari, profesorii sau modelele lui pot părea atât de pricepuți în comparație cu el, încât el va interpreta asta uneori ca pe propria lor incapacitate.

A învăța să-ți pese de tine însuți — ca și de alții — servește unei funcții atât curative, cât și preventive. Cu cât copiii învață mai mult să aibă grijă de ei înșiși, cu atât e mai puțin probabil să sufere de niveluri scăzute de stimă de sine sau de încredere în sine. O atitudine echilibrată legată de grijă de sine reduce probabilitatea depresiei, anxietății și relațiilor interpersonale nefericite. Un sănătos simț al propriei valori crește sentimentele de putere și încredere, echipând astfel copilul pentru gestionarea situațiilor din prezent și din viitor.

Poveștile din acest capitol sunt despre creșterea stimei de sine și a acceptării de sine în cazul copilului. Ele povestesc despre ieșirea din situații dificile, ca și despre recunoașterea propriilor abilități și puncte forte. Ele dau exemple despre ce înseamnă a învăța să accepți complimente și să înțelegi că e în regulă să fii bun, fără să trebuiască să fii perfect.

Povestea 11

Elanul spre noi înălțimi: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica
- Anxietatea
- Depresia
- Indecizia
- Dependența
- A fi profund dezamăgit
- A ajunge pe un teritoriu necunoscut

Resurse dezvoltate

- Eliberarea de o povară
- Învățarea acceptării
- Descoperirea de noi resurse și abilități
- A trăi aici și acum
- Crearea sentimentului de încredere în forțele proprii
- A ținti un scop dincolo de așteptări

Obiective propuse

- Eliberarea de trecut

- Eliberarea de frică
- Independența
- Concentrarea asupra unor noi realizări mai înalte
- Orientarea către viitor
- Puterea interioară

A fost odată ca niciodată un pui de caracatiță ce trăia în ape calde și puțin adânci, aproape de o plajă acoperită de nisip. Știți câte picioare are o caracatiță? Opt, așa este. Și știți cum se numesc? Tentacule. Ei bine, micuței caracatițe îi plăcea să-și înfășoare tentaculele pe lucruri și să țină bine de ele. Putea să se agățe de un pește și să facă o călătorie de agrement. Putea să se agațe de o stâncă ce-i dădea senzația de soliditate și siguranță.

Într-o zi, pe când micuța caracatiță era plecată pe afară să exploreze, a văzut o ancoră puternică și masivă sub un vapor. Imediat, caracatița și-a înfășurat tentaculele în jurul ancorei și s-a ținut bine.

Apoi s-a întâmplat ceva înfricoșător. Ancora a început să coboare, scufundându-se în ape mai adânci și mai reci unde caracatița nu mai fusese niciodată. Caracatiței nu-i plăcea, dar nu știa ce să facă. Cum crezi că ai proceda în locul puiului de caracatiță? Te-ai ține de ancoră sau i-ai da drumul?

Ei bine, caracatița s-a ținut bine până când, cu o bufnitură, ancora a aterizat pe fundul mării. Atunci, s-a prins și mai tare. Era speriată și înfricoșată de acest loc ciudat și încă nu știa ce să facă.

Chiar atunci a văzut un pește cu aspect prietenos înotând pe lângă ea cu o mișcare blândă, relaxată.

— Ajutor, a strigat caracatița. Mă poți ajuta?

— Da, te pot ajuta, a spus peștele. Ochii lui păreau buni și afectuoși. Dar, mai întâi, trebuie să te ajuți singură. Trebuie să dai drumul ancorei înainte ca eu să-ți pot arăta calea.

Nici acum, micuța caracatiță nu știa ce să facă. Ancora părea puternică. Dacă-i dădea drumul, avea să rămână singură în apă, pe cont propriu. L-a privit pe pește. Peștele a dat din cap încurajator, și caracatița a început să-și desfacă ușor tentaculele, unul câte unul. A avea atâtea picioare sau brațe (căci un tentacul seamănă un pic cu amândouă) poate fi drăguț dacă vrei să îmbrățișezi o persoană pe care o iubești, dar poate fi muncă grea dacă vrei să dai drumul la ceva. Ultimul s-a desfăcut cel mai greu. Simțea nevoia de a se mai agăța un pic, înainte de a-și face curajul de a se elibera.

Peștele cel bun a așteptat, încurajând-o și felicitând-o. Când caracatița a dat drumul complet ancorei, peștele a spus blând:

— Urmează-mă.

A înotat înainte și înapoi, făcându-și treptat drum către apele luminoase și mai calde îndrumând-o pe caracatiță într-o cale ce-ar fi putut-o regăsi dacă ar fi ajuns din nou prinsă în adânc.

Înotând, caracatița cea mică se simțea mai puternică și mai fericită. A prins ritmul peștelui și, o vreme, au înotat unul lângă altul. Nu mai era nevoie să-l urmeze. Din când în când, înota în față, preluând conducerea și croindu-și singură drum înainte. Nu mai avea senzația că „nu e în apele ei". De fapt, fusese o adevărată aventură.

În curând, peștele a spus:

— Nu mai ai nevoie de mine. Poți înota cu putere singură, acum. Succes!

Caracatița i-a mulțumit peștelui și a continuat să înoate în sus. Apele continuau să se lumineze și să se încălzească. Lumina străpungea suprafața și strălucea în mare, iluminând galbenul, roșul și albastrul micilor pești care țâșneau în jurul coralului plin de culoare. Lucrurile din jurul caracatiței păreau la fel ca înainte, dar acum ea se simțea diferită, mai puternică și mai încrezătoare.

Atunci a făcut ceva ce caracatițele de obicei nu fac. A urcat pe plajă și s-a întins pe nisip, încălzindu-se la soare. Era bine să se relaxeze un timp și să nu facă nimic deosebit.

Caracatița cea mică s-a uitat la stâncile de calcar de la marginea plajei. Poate că începuse să-i placă să se aventureze. Poate că a face ceva nou nu i se mai părea la fel de înfricoșător ca până atunci. Stâncile păreau tentante. Caracatița se întrebă cum ar fi fost să urce în vârful lor.

Cu grijă, și-a început ascensiunea către vârf. Drumul nu era întotdeauna lin, dar caracatița era extrem de motivată. Îi era tare greu uneori, dar micuța caracatiță continua și, uau, ce sentiment când a ajuns în vârf!

Dinspre ocean bătea o briză răcoroasă. La fel de natural de parcă ar fi făcut asta toată viața, caracatița și-a întins tentaculele ca pe niște aripi și a început să zboare pe briză. Se înălța în aer ca un vultur, folosind curenții blânzi și trăind bucuria zborului.

Privind în jos, caracatița a văzut oceanul dedesubtul ei. De acolo venise.

Privind în sus, a văzut cerul albastru și senin. Într-acolo se îndrepta. Cine ar fi crezut că o caracatiță obișnuită putea să zboare la asemenea înălțimi?

Povestea 12

Elanul spre noi înălțimi: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice:

Probleme abordate

- Frica
- Anxietatea
- Indecizia
- A fi într-o situație neobișnuită
- Dependența
- A ajunge într-un teritoriu străin

Resurse dezvoltate

- A se relaxa
- Acceptarea sfaturilor
- Urmarea instrucțiunilor
- Independență
- Descoperirea de noi resurse și abilități
- A trăi aici și acum
- Regăsirea puterii interioare

Obiective propuse

- Eliberarea de trecut
- Învingerea fricii
- A deveni independent
- Concentrarea pe noi realizări
- A privi înainte

Dave iubise întotdeauna oceanul, de când era de-o șchioapă. Familia lui mergea în vacanțe pe plajă încă din fragedă copilărie, și n-o să-ți vină să crezi cât de emoționat fusese de Crăciun când văzuse ceva ce părea a fi o placă de surf învelită în hârtie de cadouri așezată lângă bradul de Crăciun. Abia aștepta să meargă la surf!

Dar când a mers, s-a întâmplat ceva înfricoșător. Dave credea că știe bine apele, dar când ești pe o placă lucrurile pot fi diferite față de înot. Placa a intrat în derivă. Ea — și Dave — au fost prinși de valul de reflux ce mătura plaja, dincolo de geamandură în apele adânci și reci departe de zona de surf. Dave nu mai știa ce să facă. Se simțea lipsit de putere împotriva curentului. Să încerce să vâslească, sau să se lase purtat de el? Să se țină de placă, sau să-i dea drumul și să înoate până la mal?

Dave s-a ținut bine până ce curentul s-a liniștit, lăsându-l „în urma sa" — departe de țărm și în fața valurilor înspăimântătoare, asemănătoare unor munți. Nici atunci, Dave nu a știut ce să facă. Să ridice mâna și să strige salvamarii pentru ajutor?

Chiar atunci, un alt surfer a vâslit plin de încredere către el.

— Pot să te ajut? a întrebat el.

Dave l-a recunoscut. Era surferul Mike. Fotografia lui fusese în ziar sezonul trecut pentru că își riscase propria viață pentru a salva viața unui copil care era gata să se înece. Era un erou local.

— Pot să te ajut să ajungi înapoi la țărm, dacă vrei, a continuat el, dar trebuie să te ajuți și singur. Uită-te la modul în care ții placa. În primul rând, trebuie să te eliberezi de frica asta și să te relaxezi puțin. Vei fi bine. Îți pot arăta ce-i de făcut.

Dave nu prea știa cum să se relaxeze. Se simțea în siguranță agățat puternic de placa solidă. Dacă-i dădea drumul, avea să cadă și să rămână singur în apă? Valurile alea păreau mari și înfricoșătoare. L-a privit pe surferul Mike. Acesta l-a privit înapoi încurajator, și Dave a început să slăbească strânsoarea.

— Bun, a spus surferul Mike. Nu încerca să stai în picioare de la început. Lasă valul să te ridice, apoi mută-ți greutatea înainte pe placă. Când începi să prinzi viteză mută-ți greutatea înapoi până simți că ai echilibru, apoi rămâi acolo și bucură-te de plimbare.

Când Dave a ajuns în ape puțin adânci, exploda de bucurie. Uau, ce plimbare!

Surferul Mike l-a însoțit din nou în larg, folosind valul de reflux pentru a ajunge în spate. Dave era fascinat de valul care îl înspăimântase, care era văzut de Mike ca un mijloc util de a ajunge înapoi.

Încă vreo câteva ture cu surferul Mike alături, și Dave s-a ridicat în picioare. Prinsese gustul, și n-a durat mult până ce s-a simțit în siguranță fără Mike alături de el. Avea dreptate să fie precaut cu curentul de reflux și cu valurile mari, dar nu se mai simțea nici la o adâncime nepotrivită, și nici speriat. De fapt, era o aventură grozavă.

— Se pare că nu mai ai nevoie de mine, a spus surferul Mike. Ești un talent înnăscut. Distracție plăcută!

Dave a vâslit înapoi în larg de unul singur. A prins un ultim val, mergând încrezător pe el până la țărm. Când a ieșit din apă, i-a mulțumit surferului Mike și, cu o parte din banii de buzunar, i-a făcut cinste cu un burger și cu o băutură la clubul de surf.

După aceea, în timp ce se bronza pe plajă, recuperându-se după tot efortul depus pentru a învinge acele valuri, savura în tăcere căldura soarelui, sunetul valurilor zdrobindu-se de țărm și spălând nisipul. Era plăcut să stea un pic liniștit după experiența prin care tocmai trecuse. Privind semnele refluxului în apă și studiind mărimea valurilor din spate, și-a dat seama că nu se schimbaseră.

Erau la fel ca atunci când a fost prins de curent. Dave era însă altul — mai puternic și mai încrezător. Îndoielile de sine pe care le avusese cu privire la a fi într-un loc înfricoșător fuseseră înlocuite de bucurie și încântare.

Stând acolo și odihnindu-se, se gândea la ceea ce făcuse — și cumva băiatul acela speriat, înfricoșat care fusese luat de valuri cu puțin timp înainte părea aproape un vis îndepărtat, o amintire încețoșată. Avea un nou sentiment de putere și încredere. Știa că o putea face din nou, și putea chiar încerca plaje noi și valuri mai mari.

În afara plajei a observat parapantiști decolând de pe dealurile din spatele lui, înălțându-se pe briza marină, ridicându-se asemenea vulturilor pe curenții blânzi de aer și s-a gândit cât de mult i-ar fi plăcut să facă asta. Poate că-l va ruga pe tatăl său în următoarea vacanță.

Povestea 13

Recunoașterea propriilor abilități

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimentul de a nu fi important
- A fi lăsat deoparte
- A reacționa cu furie
- A dori atenția celorlalți (fie ea și negativă)

Resurse dezvoltate

- A te întreba cum să te schimbi
- A dori să fii plăcut

- A învăța să-ți folosești abilitățile
- A face bine ceea ce poți face
- A încerca ceva nou când toate nu merg
- A alege între comportamentele utile și cele nefolositoare

Obiective propuse

- Autoevaluare pozitivă
- Recunoașterea abilităților
- Puterea de a alege comportamentul potrivit
- Contribuția la starea de bine a altora

A fost odată ca niciodată o furnică ce locuia la o fermă. Ai vrea să-i dăm un nume furnicii? Cum să o numim? Flori? Flori Furnica? Bine.

Flori Furnica avea o problemă. Vezi tu, Flori nu se simțea o furnică prea importantă față de suratele ei. Câteodată, când sunt foarte mulți frați și surori — așa cum, cred, are o furnică — mama sau tata s-ar putea să nu aibă prea mult timp special de oferit acelei furnicuțe. În plus, din câte știu, sunt milioane și milioane de furnici — mai multe decât suntem noi oamenii. Flori se simțea ca o parte a mulțimii aceleia... dar nu ca una deosebit de importantă. Era așa de mică, încât multe alte creaturi nici măcar nu o observau — ei bine, asta în cazul în care nu-i mușca. Atunci, o observau cu siguranță. Țipau la ea, o loveau, se supărau pe ea, dar nu acesta era modul în care ea voia ca ceilalți s-o observe. Voia să fie drăguță cu ceilalți, voia să fie ceva special, dar cum să reușească dacă se simțea așa de mică și neimportantă? Se întreba ce putea face.

Într-o zi, Flori Furnica își vedea de treabă, neobservată în mulțime, când a auzit niște țipete puternice venind dinspre grădina de zarzavaturi. Vezi tu, bărbatul și femeia care trăiau la ferma pe care Flori o considera ca și casa ei iubeau legumele proaspete, așa că le cultivau ei înșiși. Încercuiseră grădina cu un gard pentru a ține animalele departe, dar în această zi un țap mare (Să-i dăm și lui un nume? Ce zici de Billy? E OK?) rupsese gardul și începuse să se înfrupte din prețioasele legume.

Fermierii au făcut tot ce puteau pentru a-l da afară pe țap. Au împins și au tras. Au strigat și l-au implorat. Au încercat să-l momească cu un morcov, dar el a rămas încăpățânat ca un catâr bătrân, refuzând să plece.

Bărbatul și femeia i-au cerut cocoșului pistruiat și roșu să-i ajute. Cocoșul era mare și mândru. Era stăpânul puilor din coteț dar, când a țipat la Billy: Ieși afară din răzorul de legume! Billy a refuzat să plece. Cocoșul a zburat la el cârâind, lovind cu ciocul și bătând din aripi în cele mai înfricoșătoare feluri pe care le știa, dar Billy l-a împins pe cocoș peste gard și a continuat să mănânce.

Bărbatul și femeia au apelat la credinciosul lor câine ciobănesc maroniu care nu avea probleme să mâne turme de oi fără minte prin padocuri.

— Poți să ne ajuți? au întrebat.

Sigur, el nu avea să întâmpine probleme cu un singur țap îndărătnic. Câinele a lătrat, a hămăit și a urlat cu cea mai feroce voce. Și-a scos dinții albi și lungi și s-a repezit la picioarele lui Billy.

— Ieși afară din grădina de legume! a lătrat câinele. Dar țapul s-a întors, s-a uitat la câine, l-a aruncat peste gard și a continuat să mănânce.

Bărbatul era așa de supărat văzând cum legumele dispar în gura țapului, încât a crezut că trebuia să facă rost de cel mai mare și mai puternic ajutor cu putință. A alergat la unul din padocuri și s-a întors cu cel mai mare și mai puternic taur. Taurul era *uriaș*.

Cu siguranță avea să bage spaima în inima țapului. Taurul a pufnit și a râcâit pământul, zbierând la Billy:

— Ieși afară din răzorul cu legume!

Dar când țapul a început să-l înțepe cu coarnele lui ascuțite, acesta s-a întors și a fugit ca un laș.

În timp ce bărbatul și femeia stăteau acolo întrebându-se ce altceva mai puteau face, Flori Furnica a mărșăluit până la picioarele lor și a spus:

— Pot să vă ajut?

La început, nici măcar nu și-au dat seama de unde venea vocea aceea ștearsă. Când s-au uitat în jos și au văzut-o pe mica furnică, au izbucnit în râs:

— Ce poți face tu și n-au putut face cocoșul înspăimântător, înțeleptul câine ciobănesc sau puternicul taur? au întrebat.

— Poate sunt lucruri pe care eu le pot face și ei nu, la fel cum eu nu pot face unele din lucrurile pe care ei sunt în stare să le săvârșească. Poate nu trebuie să fii mare și puternic, trebuie doar să faci bine ceea ce faci, a răspuns Flori Furnica.

Ei bine, fermierii nu știau ce altceva să facă. Erau la capătul răbdărilor și priveau neputincioși cum legumele continuau să dispară în gura lui Billy.

— Am încercat orice altceva, au recunoscut ei. Și nu a mers. Încearcă, dacă vrei.

— Uneori, a spus furnica, când ai făcut tot ce poți, trebuie să încerci ceva nou.

Cu asta, Flori Furnica a pornit prin răzorul de legume către țap. Flori era așa de mică, încât țapul nici măcar nu a văzut-o venind. S-a urcat cu grijă pe piciorul din spate al țapului, până la cap. Cu băgare de seamă, s-a târât până la urechea dreaptă a lui Billy, a găsit o bucată de carne moale și fragedă… și a mușcat tare. Țapul a sărit de durere și spaimă și a fugit din grădină pentru a nu se mai întoarce niciodată, dar niciodată la legumele oamenilor.

Flori s-a simțit foarte importantă când bărbatul și femeia i-au mulțumit pentru că-și folosise atât de util abilitățile și pentru că făcuse ceea ce niciun alt animal nu putuse. Toate celelalte furnici i-au mulțumit lui Flori, de asemenea, pentru că bărbatul și femeia le-au lăsat să umble prin grădina de legume ca să mănânce și să bea oricând voiau. Și după asta fermierii au fost foarte atenți să nu calce niciodată pe vreo furnică atunci când mergeau prin curte.

Povestea 14
Lasă-l pe Joe să o facă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A fi învins
- A nu se simți valorizat
- A se îndoi de sine
- A fi speriat
- Angajarea în comportamente de evitare

Resurse dezvoltate
- A învăța ceva pe îndelete
- A învăța că practica îmbunătățește abilitățile
- A învăța să te bucuri de ceea ce faci
- A gândi ceea ce alții spun despre tine

Obiective propuse
- Purtare prevenitoare
- Beneficiile experiențelor de viață

- Plăcerea învățării
- Autoevaluare pozitivă

Când era tânăr, membrii familiei aveau o vorbă despre Joe. De fapt, zicala a rămas și când a crescut. Din ceea ce spuneau, ai fi putut crede că se refereau la altceva, dar, după mult timp, Joe ajunsese să-și dea seama ce voiau de fapt să spună.

La început au spus-o tatăl și mama lui, apoi a prins-o și sora lui și acum chiar unchii, mătușile și verișorii repetau acele vorbe... Și în general râdeau, făcându-l pe Joe să se simtă și tot mai jenat. A ajuns să se teamă de aceste cuvinte, dar era conștient că în scurt timp cineva le va spune din nou.

Ceea ce grăiau era: „Lasă-l pe Joe să o facă". Acum, cineva din afară ar fi putut crede că îi făceau un compliment, sugerând că era competent și capabil să facă lucruri și astfel familia se putea baza pe el. De fapt, însemna exact opusul. Dacă Joe trebuia să deschidă un robinet, apa izbucnea cu putere stropindu-l sau udând podeaua și făcând mizerie în bucătăria mamei lui. Văzând asta, ea spunea: „O, nu, lasă-l pe Joe să o facă". Dacă ștergea vasele de apă și îi scăpa unul, era întotdeauna unul din cele mai bune vase de porțelan. „Lasă-l pe Joe să o facă", repeta ea. Dacă se întindea să ia un pahar, mișcarea lui era adesea prea rapidă sau prea neîndemânatică indiferent cât de tare se străduia să-i iasă bine și, exact în momentul în care paharul cădea pe podea, făcându-se țăndări și vărsând băutura, auzea iarăși cuvintele: „Lasă-l pe Joe să o facă".

Desigur, mai erau și alte zicale. De fiecare dată când mergeau în vacanța de vară era un obicei zilnic ca familia să joace un fel de baseball pe plajă. Dacă el era la prindere, putea fi o lovitură bună, ușoară, cu mingea arcuindu-se în aer și căzând lin către el, aflat în poziția perfectă pentru a o prinde. Cineva striga: „Uite, Joe o să scape mingea“, și, sigur, asta făcea. Dacă el era în poziția de a lovi mingea și avea o aruncare extrem de ușoară, tot ce era necesar era ca cineva să strige: „Joe o va rata“, și bâta lui se învârtea cumva greșit și lovea pe lângă minge în timp ce o voce uluită grăia: „Nu se poate așa ceva!“

Probabil nu vă mirați deloc că Joe a început să se îndoiască de sine. Începuse să evite să mai ia parte la astfel de acțiuni. Se temea că, dacă va încerca ceva, o să-i iasă prost, și astfel va auzi din nou temutele cuvinte. A început să creadă că era o catastrofă la jocurile cu mingea și a început să folosească orice șiretlic posibil pentru a evita să ia parte la jocurile de echipă de la școală. Când trebuia să facă sport, alegea activități individuale cum ar fi alergatul și înotul, unde era puțin probabil să fie din nou redus la tăcere — cel puțin nu de către toată echipa.

Abia când a ajuns la liceu, Joe a început să-și dea seama că lucrurile puteau fi și altfel față de cum fuseseră înainte. Câțiva prieteni de-ai lui au decis să formeze o echipă de hochei pe iarbă și i-au cerut să li se alăture.

— Nu, nu sunt bun la jocurile cu mingea, a răspuns el repede.

Ei i-au răspuns:

— Nici noi nu suntem. Niciunul dintre noi nu a mai jucat înainte. Suntem toți în aceeași barcă. Pentru că el tot refuza, au insistat. Știm cât de bine alergi, și avem nevoie de un alergător bun.

Joe a cedat fără tragere de inimă la presiunile lor și, spre surprinderea lui, în timp ce învăța de la zero cu prietenii săi, a descoperit că putea alerga și juca un joc cu mingea în același timp. Cu toții s-au încurcat un pic la început, luptându-se să prindă sau să lovească mingea cu crosele. Și Joe a descoperit că nu era cu mult mai rău decât ceilalți. Se antrenau în echipă de două ori pe săptămână și Joe chiar exersa în curtea din spate aproape în fiecare zi, fără să le spună celorlalți. În primul joc din competiție, Joe s-a surprins pe sine însuși fiind primul care a marcat un gol. Antrenorul era încântat. Joe a devenit eroul lor și a descoperit că nu doar „o putea face", dar chiar *îi plăcea* asta.

Vezi tu, era un lucru de care Joe nu-și dădea seama pe vremea când oamenii obișnuiau să spună: „Lasă-l pe Joe să o facă".

Era tânăr și creștea. Trebuie să *înveți* să învârți un robinet pentru ca apa să nu izbucnească cu putere. Nu poți să te aștepți să fii perfect de prima dată — sau chiar de fiecare dată, mai târziu — când încerci să faci ceva. Trebuie să *înveți* să ții o farfurie astfel încât să nu-ți alunece printre degete când o speli sau o usuci. Trebuie să *înveți* să apreciezi distanța potrivită și viteza cu care trebuie să-ți miști brațul pentru a lua un pahar cu apă. Joe nu știa aceste lucruri pentru că toți cei din jurul lui erau mai mari decât el și învățaseră deja cum se fac acele lucruri. El se aștepta doar — așa cum toată lumea părea să se aștepte — să fie la fel de bun ca ei.

Atunci când juca baseball în vacanța de vară, nu-și dădea seama că tatăl, unchiul și verișorii lui erau cu toții mai în vârstă și mai dezvoltați fizic decât era el. Joe era cel mai tânăr și, în consecință, chiar nu puteai să te aștepți de la el să fie la fel de priceput ca ceilalți în coordonarea dintre ochi și mână, nu-i așa? Dar, crescând, a devenit la fel de capabil să facă genul de lucruri pe care le făceau ei. Poate nu toate lucrurile, dar cu siguranță unele dintre ele. Reușea chiar să învețe să facă lucruri pe care ei nu le puteau face.

Acum, nu mai aude așa de des oamenii spunând: „Lasă-l pe Joe să o facă!" În rarele ocazii când aude cuvintele, totuși, e capabil să-și zâmbească sieși și să-și spună: „Da, asta face parte din maturizare".

Povestea 15
A descoperi lucrurile care te fac special

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A nu se simți special
- Rivalitatea dintre frați
- A se simți inadecvat
- A se compara cu alții — în mod defavorabil

Resurse dezvoltate

- A învăța că, ajutându-i pe alții, te poți ajuta pe tine
- A arăta bunătate
- A-ți recunoaște propriile abilități
- A fi atent la cum te evaluează alții

Obiective propuse

- Autoacceptare
- A fi tu însuți
- A descoperi lucrurile care te fac special

Dacă exista un lucru pe care Jill și-l dorea cu adevărat, atunci acesta era să se simtă specială, pentru că niciodată nu se considerase ca fiind o persoană ieșită din comun. Desigur, existaseră probabil momente în viața ei când se simțise mai specială, dar erau momente pe care nu și le amintea prea ușor. Poate existaseră asemenea momente când fusese bebelușă și părinții ei erau extrem de bucuroși și mândri că sosise pe lume. Probabil nu-și amintea cum mama, tatăl, bunicii și alții se aplecau deasupra pătuțului și scoteau sunete amuzante, de bebeluș, către ea. Probabil nu-și amintea cât de încântați fuseseră ei când o priviseră începând să se târască, să meargă și să vorbească. Nu am cum să știu când au început lucrurile să se schimbe — dacă părinții s-au schimbat, dacă Jill s-a schimbat sau a fost un pic din amândouă. Poate a fost ceva în legătură cu momentul când s-a născut surioara ei și Jill a început să creadă că bebelușa cea nouă primea toată atenția. Părea că toată lumea credea că sora cea mică era mai specială decât Jill.

Mersul la școală nu a ajutat-o. Întotdeauna se ivea cineva mai bun decât Jill, cineva care era mai ușor observat decât ea. Dar și ea voia să fie specială.

Jill nu era cea mai bună elevă din clasă, cum era Emma. Deși cu siguranță nu era nici printre cei mai slabi, ea își dorea să semene mai mult cu Emma, care era întotdeauna prima la toate materiile. Când se anunțau rezultatele la școală, Jill observa cum mama Emmei era întotdeauna la poartă, așteptând-o. După ce studia carnetul de note, mama ei o îmbrățișa drăgăstos și îi promitea o recompensă, cum ar fi să-i cumpere un cadou deosebit sau să o ducă la un film. Dar pe carnetul lui Jill scria întotdeauna „se poate mai bine", „s-ar putea strădui mai tare". Părinții spuneau același lucru când ea le ducea carnetul acasă: „Suntem mulțumiți să vedem că ai promovat la toate materiile, dar poate te descurci mai bine trimestrul viitor".

Jill nu se simțea mai cu moț nici la sporturi. Putea alerga și înota bine, dar nu era selecționată niciodată pentru echipele școlii, ca Penny. Ca urmare, Jill se pomenea adesea dorindu-și să semene mai mult cu Penny. Penny era cea mai rapidă atletă și cea mai bună înotătoare a școlii. Oricât se străduiau ceilalți, în materie de sport, Penny părea să performeze tot timpul mai bine. Câteodată, Jill se gândea că nu era corect ca Penny să poată face atât de multe lucruri și atât de bine. În comparație cu Penny, Jill se vedea pe sine ca fiind extrem de stângace și o vreme pur și simplu a renunțat să mai încerce să intre în echipele sportive.

Jill nu se simțea specială nici măcar având o grămadă de prieteni. Kathy era fata din clasă care părea să se descurce mai bine decât oricine... și Jill își dorea să semene cu Kathy. Kathy era clownul clasei, era amuzantă, întotdeauna râdea și glumea și spunea povești. Toți voiau să fie prietenii ei. Avea mai mulți copii care rămâneau peste noapte la ea decât oricine din clasă. Nu te grăbi să tragi concluzii; Jill nu era complet lipsită de prieteni, avea și câțiva destul de apropiați. Doar că nu era invitată la *fiecare* petrecere, așa cum se întâmpla cu Kathy. Nu era invitată la *fiecare* aniversare. Așa că, atunci când unii copii erau invitați, și ea nu, se simțea cu siguranță ca neica nimeni.

Din întâmplare, într-o după-masă când se pregăteau să plece de la școală, Jill a trecut pe lângă Emma, care scotea cu disperare tot ce avea în ghiozdan, împrăștiind lucrurile pe bancă și scotocind în neștire.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat Jill.

— Mi-am pierdut tema la matematică, a spus Emma, și trebuie să o predau mâine. Nu știu ce să fac.

— A mea e acasă, a spus Jill. Nu am rezolvat-o; mi s-a părut dificilă. Dacă vrei, poți veni la mine acasă să facem tema împreună.

Emma s-a dus la Jill acasă și împreună au rezolvat tema la matematică. Emma i-a explicat lui Jill câteva concepte de la matematică pe care nu le înțelesese niciodată. Când terminaseră tema și Emma se pregătea de plecare, i-a spus lui Jill:

— Mulțumesc. Fără tine, nu aș fi rezolvat și puteam greși.

Jill a avut un sentiment slab, aproape insignifiant, că e și ea importantă pentru că ajutase o persoană pe care o admira, cum este Emma. Emma a dat să plece spre casă, dar apoi s-a oprit o secundă și a spus:

— Știi, e greu să fii mereu în fruntea clasei, părinții și profesorii așteaptă așa de multe de la tine. Îmi doresc adesea să fiu ca tine, fără toate presiunile astea pe cap.

Jill renunțase să mai concureze cu mult înainte de sosirea zilei sportive a școlii, dar s-a oferit să ajute și i-a fost repartizată sarcina să se asigure că toată lumea ajungea la timp din vestiare la începutul curselor. În timp ce făcea asta, Penny, cea mai rapidă atletă din școală, a strigat:

— O, nu!

Jill a întrebat:

— Ce s-a întâmplat?

Penny a răspuns:

— Mi-am uitat pantofii de alergat în clasă, dar trebuie să mă schimb și nu am timp să mă duc să-i iau înainte de începerea cursei.

— Atunci mă duc eu, a răspuns Jill, și a alergat până în clasă mai repede decât alergase vreodată în viața ei. A găsit pantofii lui Penny și i-a dus în vestiar într-un timp de două ori mai rapid. Penny i-a înșfăcat în grabă și a fugit să prindă startul. Când s-a întors cu panglica de campioană, a spus:

— Mulțumesc, Jill. Fără tine, nu aș fi reușit nici măcar să încep cursa. Cred că ai alergat după pantofii mei ca o adevărată campioană.

În timp ce își împacheta lucrurile în rucsac, s-a întors către Jill și a spus:

— Știi, toată lumea se așteaptă să câștig întotdeauna cursele. De multe ori îmi doresc să fiu ca tine.

O zi sau două mai târziu, Jill a găsit-o pe Kathy plângând în vestiarul fetelor de una singură.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat Jill.

— Toți se așteaptă să fiu întotdeauna amuzantă, a spus Kathy. Se așteaptă să fiu fericită și jovială tot timpul dar am momente, ca toată lumea, când sunt tristă sau pur și simplu nu vreau să fiu veselă. Ceilalți copii nu par să înțeleagă. Dacă nu sunt ce se așteaptă ei, parcă nu mai sunt prietena lor.

Jill s-a așezat și a ascultat-o pe Kathy vorbind despre sentimentele ei și despre presiunea de a trăi la nivelul așteptărilor celorlalți. Când lacrimile i s-au oprit, a spus:

— Știi, Jill, sunt multe momente când îmi doresc să fiu exact ca tine.

Jill a fost surprinsă că Emma, Penny și Kathy își puteau dori să fie exact ca ea. A fost chiar și mai surprinsă când Kathy a îmbrățișat-o cu putere și a spus:

— Mulțumesc.

A fost surprinsă, de asemenea, de faptul că după aceea a început să vadă lucrurile în mod diferit. Poate că nu trebuia să fie cea mai bună la fiecare lucru în parte. Poate era suficient să știe că era specială, fiind, pur și simplu, ceea ce era.

Povestea 16
Importanța acceptării complimentelor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Stimă de sine scăzută
- Respingerea complimentelor

- Complicațiile falsei modestii

Resurse dezvoltate
- A învăța să te apreciezi
- Acceptarea complimentelor

Obiective propuse
- Sentimentul propriei valori

Într-o zi, o șerpoaică tânără și drăguță făcea baie la marginea unui lac. După ce s-a spălat, s-a întins pe o stâncă fierbinte să se încălzească și și-a etalat frumusețea. O muscă ce trecea pe acolo a privit în jos, a văzut-o și a spus:

— Doamne, solzii îți strălucesc așa de atrăgător în lumina soarelui. Arăți suplă și curată. Ești o șerpoaică așa de frumoasă!

Șerpoaica, timidă și jenată, s-a târât de acolo căutând un loc unde să se ascundă. Văzând o cabană în apropriere, a dispărut printre zidurile acoperite de iarbă. Nu și-a dat seama că era casa vrăjitorului satului. El s-a speriat la vederea șerpoaicei, a înșfăcat toba și a început să bată tare pentru a speria intrusa cea rea.

O broască țestoasă care se plimba încet pe un câmp din apropiere a auzit bătaia ritmică a tobei și a început să danseze. Un elefant, văzând acest spectacol nefiresc al ființei aparent încete, s-a așezat pe spatele țestoasei. Țestoasa a scos foc pe gură și focul a aprins cabana vrăjitorului din iarbă uscată ca iasca. Pe cer s-au adunat nori negri și amenințători, întunecând pământul. Din ceruri a căzut o ploaie ca un iureș, dar s-a potolit repede, permițându-i soarelui să-și împrăștie lumina caldă și uscată. O mamă furnică, profitând de ocazie pentru a-și usca ouăle după ploaie, le-a întins la soare. Un furnicar, profitând repede de ocazia unei mese, a înfulecat ouăle insectei.

Furnica l-a dat în judecată. Căutând dreptate după legea pământului, ea l-a abordat pe judecătorul junglei, regele animalelor, și i-a descris problema. Leul a convocat un tribunal, chemând toate părțile implicate.

Mai întâi i s-a adresat furnicarului:

— Tu, de ce ai mâncat ouăle furnicii?

— Păi, a răspuns furnicarul, eu sunt prin natura mea un mâncător de furnici. Am făcut exact ceea ce mi-a cerut firea, ceea ce fac toți furnicarii. Ce alternativă aveam dacă furnica și-a întins ouăle atât de tentant în fața mea?

Întorcându-se către furnică, leul a întrebat:

— Furnico, de ce ți-ai întins ouăle într-un loc în care să-l ațâți pe furnicar?

— Nu a fost intenția mea să-l întărât. Sunt sigură că vedeți că sunt o mamă mai bună de atât, dar ce altceva puteam face pentru a-mi îngriji puii? a răspuns furnica. S-au udat în ploaia abundentă. Trebuiau să se usuce în soarele cald.

Privind soarele, leul și-a continuat investigația:

— Soare, de ce ai strălucit?

— Ce altceva puteam să fac? a răspuns soarele. Asta mi-e menirea. De vreme ce ploaia a udat pământul, oricine știe că venea rândul meu.

— Ploaie, de ce te-ai stârnit? a întrebat leul încercând să găsească adevărul.

— Păi, ce puteam să fac? răspunse ploaia. Cabana vrăjitorului luase foc, tot satul era amenințat. Am vrut doar să ajut.

— Cabană, de ce ai luat foc?

— Nu am putut face nimic altceva din moment ce țestoasa a scuipat foc pe mine, au răspuns rămășițele carbonizate ale cabanei vrăjitorului. Eram făcută din iarbă. Stăteam acolo de ani de zile. Eram foarte uscată și nu aveam niciun fel de rezistență.

— Țestoaso, a întrebat regele animalelor, de ce ai scuipat foc?

— A fost singurul lucru pe care-l puteam face. Elefantul s-a așezat pe mine. La cât e de greu, viața îmi era amenințată. Trebuia să fac ceva ca să încerc să scap.

Leul a ridicat privirea către elefant:

— Spune-mi, elefantule, de ce te-ai așezat pe țestoasă?

— Ce era să fac? a răspuns elefantul. Dansa sălbatic. Comportamentul ei era neașteptat și nepotrivit pentru o țestoasă. Am crezut că înnebunise. Nu am vrut s-o rănesc. Am vrut doar s-o ajut să se liniștească.

Leul s-a întors din nou către țestoasă:

— De ce dansai ca smintita?

— Ce altceva puteam face? a răspuns țestoasa. Vrăjitorul bătea la tobă un dans așa de ritmic și atrăgător, că nu am avut de ales. Pur și simplu, a trebuit să dansez.

— Vrăjitorule, de ce băteai toba?

Vrăjitorul a răspuns:

— Ce altceva era să fac când șerpoaica a intrat în cabana mea? M-a speriat. Era periculoasă. Șerpii sunt mesagerii forțelor răului și ale semnelor rele. Trebuia să alung prezența ei malefică din casa mea.

— Șerpoaico, a întrebat regele animalelor, făcându-și cu răbdare drum prin șirul martorilor, de ce ai intrat în cabana vrăjitorului?

— Ce altceva puteam face? a răspuns șerpoaica. Musca m-a făcut să mă rușinez cu acele cuvinte de laudă. Cumva, undeva trebuia să mă ascund și cabana făcută din iarbă a vrăjitorului era refugiul cel mai apropiat.

În sfârșit leul, regele animalelor, s-a întors către muscă și a întrebat-o:

— Musco, de ce ai lăudat șerpoaica?

Musca nu i-a răspuns regelui animalelor ci, în loc de asta, s-a întors către șerpoaică și a întrebat-o:

— Ce, nu știi să accepți un compliment?

Povestea 17

Ce dai aia primești

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Impulsivitate versus judecată și reflecție
- Comportamente viclene
- Împotrivirea față de standardele parentale
- Ascunderea comportamentelor vinovate

Resurse dezvoltate

- A-ți aminti să gândești înainte de a acționa
- Asumarea responsabilității pentru propriile comportamente
- Confruntarea cu consecințele propriilor acțiuni

Obiective propuse

- A descoperi că primești exact ceea ce dai
- Învățarea legii cauzei și a efectului
- Respectul față de ceilalți

Brett și Cameron erau frați. Brett era mai mare și mai zvăpăiat. El era cel care se repezea și făcea tot felul de lucruri, fără să se gândească dinainte ce s-ar putea întâmpla. Cameron era mai mic și mai precaut, gândind înainte toate posibilitățile.

Într-o zi, Brett și Cam au rămas singuri acasă. Părinții plecaseră undeva și au crezut că băieții erau destul de mari pentru a avea încredere să-i lase singuri. Unii dintre prietenii lui Brett de la școală îi vorbiseră despre faptul că li se permisese să bea pentru prima dată alcool. Tatălui lui Brett îi plăcea să bea câte o bere când se întorcea seara de la muncă. Mama lor nu bea deloc. De fiecare dată când Brett ceruse să guste din berea tatălui, mama lui sărise repede, zicând: „Când mai crești".

Acum, că părinții erau plecați, Brett s-a gândit că era șansa lui de a afla ce gust are alcoolul. Nu îndrăznea să se atingă de cutiile de bere ale tatălui său, pentru că tati știa cu siguranță câte erau în frigider și ar fi observat dacă lipsea vreuna. Știa că mami ținea o sticlă de coniac în dulapul din bucătărie care părea să fi fost acolo dintotdeauna. Brett a turnat câte un pahar pentru el și Cam.

— Și dacă află mami? a întrebat Cam.

— Nu te teme, a răspuns Brett, încurajându-l pe fratele lui să bea.

Au băut puțin... și încă puțin. Avea un gust fierbinte ca focul. Brett nu-și dădea seama dacă-i place sau nu — dar trebuia să se prefacă bărbat în fața fratelui mai mic, nu?

Din nou, Cam și-a dat frâu liber îngrijorării:

— Dacă mami vede că a scăzut nivelul în sticlă?

Brett nu se gândise până acolo, dar acum a avut o idee genială.

— O să facem pipi în sticlă, a spus el. Are aceeași culoare cu coniacul și mami nu bea din el. Nu o să afle niciodată.

Cam se simțea vinovat pentru că băuse coniac fără să știe mami, și încă și mai vinovat pentru că făcuse pipi în sticlă. Din când în când, verifica sticla din dulap — și vedea cu groază că nivelul lichidului scădea. Cineva trebuie că băuse din el! Mami obișnuia oare să bea pe ascuns?

I-a spus asta lui Brett.

— Nu-ți face griji, a spus fratele lui, dar Cam își făcea griji.

Nu suporta să se gândească la mama lui care bea ce era în sticlă, așa că, în cele din urmă, și-a făcut curaj și a întrebat-o: '

— Mami, văd că nivelul coniacului din dulap tot scade, a încercat el să spună lejer. Nu credeam că tu bei.

— Nu beau, a răspuns ea. L-am folosit pentru a găti pentru voi.

Povestea 18
Fii bun, nu perfect!

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A aspira la perfecțiune
- Stabilirea unor standarde excesiv de înalte
- Impulsul către risc
- Comiterea de greșeli

Resurse dezvoltate

- Exersarea abilităților dorite
- Depășirea anxietății
- Gestionarea greșelilor

Obiective propuse

- A ști că nu trebuie să ne așteptăm la perfecțiune
- A te simți bine cu ce *ai făcut*
- A te bucura de realizări

Tom a fost încrezător la proba pentru piesa de teatru a școlii și a fost mulțumit când a primit un rol. Nu era unul principal; acelea le luaseră elevii din anii mai mari, care știau bine teatru și, la urma urmelor, era numai primul lui an de liceu. Doar că se simțea bine să joace în piesă, chiar dacă avea numai patru sau cinci replici.

A muncit mult să perfecționeze acele replici. Le repeta la nesfârșit. Punea accentul și intonația sugerate de profesoara de teatru și, pentru că stătea pe scenă mult mai mult decât durau acela patru sau cinci replici, avea de executat și repetat multe acțiuni.

— Repetă-le în fața unei oglinzi, îl sfătuise profesoara de teatru. Studiază felul în care arăți; exersează și repetă cât de des poți. Tom a făcut exact acest lucru. Teatrul nu era doar un hobby. Voia să fie star de cinema, să facă o meserie din asta.

A lucrat la asta, și a tot lucrat. Era amuzant și interesant să repete. Îi plăcea să petreacă timp cu elevii mai mari. Apoi, în sfârșit a venit seara cea mare.

Brusc, lucrurile au început să fie altfel. Teatrul era plin de oameni. În timp ce se îmbrăca, auzea murmurul și zgomotele publicului din amfiteatru — lucru care nu se întâmplase la repetiții. A privit în jur, la ceilalți actori mai experimentați, și a văzut că încrederea în sine pe care o arătaseră la repetiții părea să fi dispărut. Toți erau emoționați, anxioși și îngrijorați. Machiajul era bun? Costumul era ajustat corect? Dacă-și uitau replicile? Aveau să și le amintească?

Cu cât vorbeau mai mult despre anxietatea lor, cu atât mai emoționați deveneau cu toții. Îngrijorarea se transmitea de la o persoană la alta — asemenea bățului dintr-o cursă de ștafetă — până ce întreaga zonă a culiselor a început să pară un stup de tensiune și îngrijorare.

Tom a intrat devreme pe scenă, jucând la început rolul fără replici în fundal împreună cu câțiva băieți de aceeași vârstă cu el. Toți au intrat în roluri și au făcut ceea ce făcuseră la repetiții de nenumărate ori. Când, brusc, Tom a auzit replica la care trebuia să răspundă, lumina i-a intrat în ochi; nu vedea publicul, dar știa că erau sute de oameni acolo, privindu-l. Cuvintele care zburaseră așa de ușor în fața oglinzii din dormitor nu voiau să-i iasă din gură și, când au făcut-o, s-a pomenit că le spunea grăbit. A încercat să-și încetinească ideile și cuvintele, dar, gândindu-se la asta, și-a dat seama brusc că ratase o propoziție. Ce să facă? Să se întoarcă și să o ia de la început? Să încerce să adauge propoziția acolo unde ajunsese, sau să continue ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat?

A ales să continue, dar când a terminat și a ieșit de pe scenă mâinile îi erau transpirate și inima îi bătea nebunește. Nu se gândea la ce realizase — anume că jucase primul său rol într-o producție mare. În loc de asta, își făcea mustrări pentru fraza ratată.

Publicul, desigur, nu știa că el sărise o propoziție. Nu s-au auzit oftaturi de groază, sunete de reproș sau hohote de râs pentru greșeala lui. Colegii săi actori continuaseră ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat și, după sfârșitul piesei, au fost așa de ocupați să vorbească despre propriile prestații, încât nimeni nu a comentat replica ratată a lui Tom — cu excepția profesoarei de teatru.

— Bine jucat, a spus ea. Actoria se învață ca mersul pe bicicletă. Se poate să nu-ți iasă perfect de prima dată. Poți cădea de câteva ori, totuși de fiecare dată revii și o faci mai bine. Prestația ta poate că nu a fost perfectă, dar, pentru o primă dată, a fost foarte bine.

Tom s-a simțit încurajat. I se părea că profesoara îi spunea că e bine să învețe. Nu trebuie să fii perfect, mai ales când începi ceva nou.

Tom a văzut cu coada ochiului reflecția feței sale în oglindă — fața pe care o văzuse de atâtea ori când repeta replicile, la nesfârșit. Îi zâmbea cu un sentiment de satisfacție, pentru că avea de ce să fie satisfăcut. Mai întâi, fusese selectat pentru piesă. În al doilea rând, muncise mult pentru a se pregăti. În al treilea rând, jucase în fața publicului celui mai numeros din tânăra lui viață. În sfârșit, învățase că era în regulă să fie bun fără să fie nevoie să fie perfect.

Și-a privit fața care-i zâmbea din oglindă și a ridicat cele două mâini cu degetele mari indicând semnul „OK".

Povestea 19
Fii tu însuți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Lipsă de prețuire de sine
- Autodenigrare
- Compararea cu ceilalți

Resurse dezvoltate
- Ascultarea sfaturilor utile
- Folosirea abilităților specifice
- Ajutorarea celorlalți
- Crearea de noi prietenii

Obiective propuse
- A fi tu însuți
- Prețuirea propriilor resurse
- A te accepta pe tine însuți

Gemma era o girafă care se simțea jenată pentru că era girafă. Privea alte animale și se gândea cât de mult i-ar fi plăcut să semene mai mult cu ele. Când vedea zebrele alergând în galop voia să alerge cu o mișcare netedă, fluidă, ca a lor, în loc de ritmul ei inegal. Când vedea elefantul, își dorea să aibă o trompă cu care să aspire apa și apoi să o arunce în joacă pe spate și peste prietenele ei. Când vedea gazela, își dorea să fie la fel de·suplă și elegantă ca ea.

Își privea propria reflecție într-un iaz și se gândea ce picioare lungi și slăbănoage avea. Gâtul ei arăta ca o bucată de gumă de mestecat care fusese ținută între două degete și fusese întinsă cât de mult se putea fără să se rupă. Desigur, nu știa ce fel de gumă era, însă era convinsă că nu mai există niciun animal cu un gât așa de lung sau așa de urât ca al ei. Și mai erau cele două cornițe caraghioase din vârful capului. Nu erau la fel de mari sau puternice ca ale antilopei. La ce erau bune dacă trebuia să se apere? Apoi, la fel, pielea ei arăta ca și cum era acoperită cu o prelată ruginită de plăci din vinil, deformate de parcă imaginea ei era reflectată de oglinzile acelea ciudate de la bâlci.

„Da, ești o girafă, încerca să o liniștească mama ei. Așa arată girafele. Doar fii tu însăți."

Într-o zi, a ajuns la o fâșie drăguță de nisip și a avut chef să se rostogolească pe nisip. Amintindu-și cuvintele mamei ei despre a fi ea însăși, a decis că exact asta avea să facă. S-a întins și a început să se rostogolească de pe o parte pe alta, lovind aerul cu picioarele ei diforme. Cuiva din afară i s-ar fi părut ca o marionetă care fusese scăpată din întâmplare de păpușar, cu sforile încurcate, maestrul încercând să preia controlul păpușii rătăcite. Desigur, Gemma nu avea de unde să știe ce era o marionetă cu sfori, dar a auzit un râset și când s-a întors, a văzut o haită de hiene care se strecuraseră afară din pădure și stăteau în iarbă, râzând de giumbușlucurile ei.

S-a ridicat cu greu în picioare, plecând nasul în pământ și gândind în sine: „Cam asta e cu a fi tu însăți". Apoi, ca prin minune, în fața ei a apărut zâna ei protectoare. Nu sunt sigur cum arată zâna unei girafe, dar pentru că e povestea noastră cred că poți să ți-o imaginezi cum vrei.

— Mama ta a avut dreptate, a spus zâna protectoare, de parcă îi citea gândurile Gemmei. E important să fii tu însăți, dar e de asemenea important *felul* în care ești tu însăți. Nu contează așa de mult ce *nu* poți fi, dar cine *ești*, asta schimbă totul. N-are importanță că nu poți galopa ca o zebră, că nu arăți ca o gazelă sau că nu poți să te joci cu apa ca un elefant. Contează la ce te pricepi *tu*. Important e ceea ce poți face. Și cu aceste cuvinte nașa zână se făcu nevăzută.

Gemma a continuat să meargă, cu nasul puțin mai ridicat din pământ, încercând să priceapă ce i se întâmplase, când brusc a văzut o leoaică alergând către ea. La început Gemmei i-a fost frică, dar leoaica a strigat:

— Nu te teme! Ajută-mă, te rog. Puiuțul meu s-a urcat într-un copac și nu-l pot da jos. Gemma s-a ridicat pe vârfurile picioarelor ei lungi și și-a întins gâtul lunguieț până sus, în copac. L-a apucat pe micul pui de leu în gură, ținându-l de coamă, cam în felul în care o pisică și-ar căra puii, și l-a pus cu grijă pe pământ.

— Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc, a țipat leoaica, copleșită de bucuria de a-și vedea puiul înapoi în grija ei.

Gemma nu mersese prea mult când a văzut o maimuță epuizată sărind în sus și în jos pe marginea unei stânci, strigând după ajutor.

— Gemma, a strigat maimuța, fetița mea a căzut de pe stâncă. E dincolo de margine, ținându-se de o rădăcină de copac, și nu ajung la ea. Dacă nu o ajută repede cineva, ar putea cădea și va muri.

Gemma a îngenuncheat pe marginea culmii și și-a întins gâtul cel lung peste margine.

— Apucă-te de coarnele mele, i-a spus maimuțicii. Aceasta a întins mâinile pe rând și s-a agățat de coarnele cât o gâlmă ale Gemmei, care a ridicat-o în siguranță peste buza prăpastiei.

— Mulțumesc, mulțumesc, a țipat maimuța mamă, copleșită de bucuria de a-și avea din nou puiul la piept.

Gemma mergea către casă acum, cu capul și mai ridicat, când zâna-i protectoare a apărut din nou în fața ei.

— Cred că nu mai e nevoie să-ți spun, a zis zâna, ce ai învățat făcând aceste lucruri pe care numai tu puteai să le faci. Gheparzii au devenit cele mai rapide animale de pe pământ nu dorindu-și să fie asemenea țestoaselor, ci dezvoltându-și abilitățile de alergare rapidă. Făcând lucrurile la care te pricepi, întărindu-ți punctele forte, poți fi cu adevărat tu însăți. Dar cred că, poate, ai învățat mai mult, a continuat zâna. Folosindu-ți abilitățile unice pentru a-i ajuta pe cei care poate nu au aceste calități, ți-ai făcut câțiva prieteni speciali. Într-adevăr, e posibil — așa cum ai făcut cu leoaica — să-ți faci un prieten dintr-un dușman.

Și cu asta, zâna protectoare a Gemmei a dispărut din nou.

Gemma s-a dus acasă, cu gâtul întins așa de sus, încât micile coarne din vârful capului ei (care fuseseră destul de mari cât să le poată apuca maimuțica) aproape că zgâriau baza norilor. Gemma se simțea mândră să fie ea însăși.

Povestea 20
Creșterea conștiinței de sine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Îndoiala de sine
- O voce interioară hipercritică
- Sentimente de lipsă de speranță și neajutorare
- Subevaluarea propriei persoane

Resurse dezvoltate

- A găsi căi alternative de gândire
- A cere opinia celorlalți
- Interesul pentru proiectele realiste
- A vedea dincolo de propria viziune
- A învăța din experiențele de viață
- A învăța să faci complimente altora

Obiective propuse

- Abordare realistă
- Conștiință de sine sporită
- Voce interioară îngăduitoare
- Un simț îmbunătățit al propriei valori
- A-i recompensa pe ceilalți

Am un prieten care, și el, e psiholog. Câteodată face niște șmecherii pentru a-i ajuta pe copiii pe care-i tratează să-și schimbe modul în care gândesc. El crede că, dacă ceva merge rău, sunt foarte multe feluri diferite în care putem vedea acel lucru — unele utile, altele mai puțin folositoare. Să vă dau un exemplu. Dacă un copil nu se descurcă la un test de matematică, ar putea gândi: *întotdeauna am fost fără speranță la matematică, și asta e încă o dovadă;* sau ar putea gândi: *sigur, am greșit problema aceea, dar m-am descurcat binișor la celelalte.* Primul gând nu e de mare ajutor pentru că nu te vei simți prea sigur pe tine la matematică, în timp ce a gândi în al doilea mod poate fi de foarte mare ajutor.

În mod similar, dacă ai necazuri pentru că nu ai făcut o sarcină acasă, ai putea gândi: *întotdeauna intru în bucluc și nu fac nimic cum trebuie;* sau: *e adevărat că uneori dau de necazuri pentru că uit să fac anumite lucruri, dar în general părinții mei sunt buni și iubitori cu mine*. Cred că întrebarea e: cum deplasăm gândirea de la ceea ce nu e util la ceea ce e mai folositor?

Roxie era una din acele persoane care tind să aibă cea mai proastă părere despre sine. Câteodată, era auzită spunând: „Orice aș face, *întotdeauna* îmi iese rău. Nu sunt *niciodată* bună la școală. Ceilalți copii se iau *întotdeauna* de mine. Sunt *inutilă,* oricât aș încerca". Dacă cineva suna la telefon și întreba: „Cine e la telefon?", Roxie răspundea: „Doar eu", de parcă „eu" nu era deloc important.

Părinții lui Roxie s-au îngrijorat puțin pentru că era nefericită și au dus-o la prietenul meu psiholog. El s-a gândit că Roxie trebuia să învețe să se simtă mai bine cu sine și că doar a vorbi cu ea despre ce ar fi trebuit să facă nu era cel mai bun mod de a o ajuta să se simtă mai fericită. Așa că a făcut ceva ce mie mi s-a părut destul de inteligent.

A întrebat-o pe Roxie:

— Ai un reportofon la tine acasă?

Când ea a spus da, a întrebat-o dacă părinții o vor lăsa să îl împrumute pentru un experiment. Aflase că ea studia științele naturii la școală și că știa că experimentele sunt folosite pentru a descoperi diverse lucruri și că nu existau răspunsuri bune sau rele.

— Săptămâna viitoare, a continuat el, vreau să te prefaci că ești un reporter de la știrile TV și să folosești aparatul pentru a-ți intervieva părinții, fratele și sora, și poate unul sau doi dintre prietenii tăi. Trebuie să spui așa: „Fac un documentar despre Roxie. Care sunt lucrurile care-ți plac cel mai mult la ea?"

— Nu pot face asta, a protestat ea. Vor crede că sunt o încrezută.

— Tu spune-le doar că faci o temă pentru școală. Ești jurnalistă de investigații și trebuie să afli ce cred ei cu adevărat. Nu poți să-i lași să-ți scape cu un singur răspuns însă. Trebuie să afli *toate* lucrurile care le plac la Roxie și cum au ajuns la concluzia asta. Asemenea unui cercetător sau jurnalist de investigații, va trebui să sintetizezi datele. Ascultă ceea ce ai obținut în liniștea dormitorului tău. Oferă-ți timp pentru a asculta ce au spus cei intervievați. Ce le place la tine? Erau lucruri la care te așteptai? Ce comentarii ți-au plăcut cel mai mult? Scrie cele mai importante lucruri pe care le apreciază la tine. Ar putea fi util să faci o listă cu primele zece. Când ai terminat lista, lipește-o de oglinda de la comodă sau de ușa dulapului, astfel încât în fiecare dimineață când te trezești și în fiecare seară înainte de culcare să-ți poți reaminti lucrurile care le plac cel mai mult la tine.

Mă întreb, dacă ți s-ar fi cerut să faci și tu ceva asemănător, ce crezi că ar fi spus despre tine acei oameni importanți din viața ta? Dacă ar trebui să scrii o listă, cum a făcut Roxie, ce ar cuprinde ea?

Prietenul meu poate că a fost cam strict în cerințele sale:

— Încă ceva, i-a spus lui Roxie. Experimentul va funcționa cu o condiție. Dacă oamenii te ajută cu experimentul, e cinstit să-i recompensezi cumva. La sfârșitul fiecărui interviu, trebuie să faci un compliment persoanei pe care tocmai ai intervievat-o. Spune-le ceva ce *ție* chiar îți place la *ei*.

Exercițiul 5.1

Ce povești cu privire la grija de sine ați observat la copii, fie ei copiii voștri, clienții sau copiii din cartier? Cum ar putea fi adaptate aceste observații scopurilor terapeutice ale unui copil cu care lucrați în acest moment? În timp ce notați ideile în carnet, păstrați în minte obiectivul poveștii și felul în care observațiile voastre l-ar putea ajuta pe un copil să ajungă la acel rezultat.

Schimbarea tiparelor comportamentale

Unul dintre principalele motive pentru care părinții își aduc copiii la terapie e acela că-și doresc ca cei mici să-și modifice comportamentele deranjante, fie că e vorba de enurezis, furt, minciună, tulburări de alimentație, abuz de droguri, agresiune sau sevraj. Aceste probleme de conduită pot afecta relațiile cu părinții, cu frații și colegii sau cu profesorii și pot aduce nefericire nu numai copilului, ci și celor din imediata lui apropiere.

Ajutarea unui copil sau a unei familii să schimbe un tipar comportamental a fost întotdeauna un scop central și bine documentat al intervențiilor psihoterapeutice. În consecință, există multe abordări cognitive, comportamentale și strategice care au fost dezvoltate pentru a-i asista pe copii în a face schimbările dorite (Kazdin & Weisz, 2003). Aceste abordări întemeiate științific oferă tehnici de intervenție, strategii și intervenții care pot fi rapid adaptate terapiei prin metaforă pentru a aduce schimbarea. A spune o poveste despre cum să modifici un tipar de comportament poate avea adesea un efect mai puternic pentru un copil decât a trasa o temă pentru acasă care poate să pară extrem de dificilă.

Următoarele povești caută să ilustreze acest lucru descriind diverse strategii de confruntare cu și de depășire a fricii. Ele vorbesc despre cum poți rezolva probleme încurcate și cum poți construi bazându-te pe lucruri la care te pricepi. Ele arată cum un simplu gest poate schimba total lucrurile, sau poate aduce beneficii multor oameni. Ele oferă tehnici de modificare a comportamentelor vechi și de modelare a noilor maniere.

Povestea 21
Confruntarea cu temerile: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Frica de necunoscut
- Credințele false
- Lipsa simțului realității
- Părerea proastă despre ceilalți

Resurse dezvoltate
- Învățarea stăpânirii gândurilor
- Dezvoltarea unor stiluri de gândire pozitive
- Schimbarea vechilor credințe
- Schimbarea prin ajustări succesive
- A fi deschis la noi experiențe

Obiective propuse
- Noi abilități pentru gestionarea vechilor temeri
- Tipare pozitive de gândire
- Metode de testare a realității
- Dorința de a experimenta

A fost odată o poveste pe care o spuneau toți copiii de la școala la care învăța Caroline. Nu știu dacă credeau în ea, dar unii dintre ei cu siguranță se comportau de parcă ar fi luat-o de bună.

Pe drumul pe care Caroline îl avea de făcut de acasă până la școală era o casă veche, ascunsă în spatele unui teren destul de întins. Chiar mărimea terenului făcea casa să pară diferită și înspăimântătoare, pentru că cea mai mare parte a terenului din jurul ei fusese împărțit în parcele mai mici pentru case moderne, luminoase cu grădinițe curate. Ai putea să încerci să-ți închipui mica și îmbătrânita casă, care parcă încerca să se ascundă în spatele cioturilor de copaci și grădinii cu tufe de care nimănui nu mai părea să-i pese. Erau tufe de trandafiri înalte, încurcate și cu spini și ierburi înalte cât un copil.

Câteodată, dar nu foarte des, copiii văzuseră o bătrână croindu-și drum pe poteca veche și acoperită de frunze care ducea de la ușa din față la cutia poștală. Degetele ei erau îndoite în forme ciudate, noduroase, corpul îi era aplecat și spatele ei era cocoșat. Se târa încet și, dacă își ridica privirea spre tine, vedeai o față plină de riduri. Din barbă îi creșteau fire de păr cărunte și subțiri. Ochii înfundați în orbite te urmăreau cu o căutătură care — după cum spunea povestea ce circula printre prietenii Carolinei — te-ar fi vrăjit dacă îi priveai fără ocol.

Majoritatea copiilor o numeau „vrăjitoarea de la numărul 97". „Nu o privi în ochi, îi auzeai spunând. Te va lua prizonier cu o vrajă magică, te va duce în casă de unde nu-ți va mai da drumul niciodată."

Au apărut multe povești despre ce se întâmplase cu copiii care erau capturați, dar, dacă îi cereai cuiva să-ți spună numele unui copil luat prizonier, desigur, nu știa.

Ca urmare, prietenii lui Caroline nu treceau niciodată singuri pe lângă acea casă. Dacă vrăjitoarea de la numărul 97 se uita la ei? Aveau să fie suficient de puternici cât să n-o privească în ochi?

Când mergeau la școală dimineața, se adunau cu toții cu o stradă sau două mai încolo și treceau grăbiți pe acolo, în grup. La sfârșitul orelor se întâlneau în curtea școlii și din nou mergeau către casă în grup. Se simțeau mai bine și mai în siguranță când erau mai mulți.

Dar să ne întoarcem la Caroline, care se pricepea atât de bine la magnetofoane încât i s-a cerut să se alăture formației școlii, și asta însemna să rămână după ore o după-amiază pe săptămână pentru repetiții. Niciun alt membru al formației nu locuia în direcția ei, așa că după prima repetiție a trebuit să meargă spre casă, pe lângă numărul 97, de una singură. După-amiaza târzie era înnorată și acea lumină clară a zilei care adesea îți dă încredere dispăruse de pe cer. Caroline a pornit ca de obicei pe drumul ei, dar pe măsură ce se apropia de casa vrăjitoarei aceasta i se părea mai înspăimântătoare ca niciodată.

Copacii înalți din jurul ei se mișcau în vânt și aruncau umbre tremurânde pe trotuarul pe care mergea. O vreme a ezitat, neștiind ce să facă. Cum trebuia să se confrunte cu frica de această vrăjitoare? Ce se putea întâmpla cu ea dacă vrăjitoarea de la numărul 97 ieșea și o privea? S-a gândit să se întoarcă la școală. Dacă se grăbea, putea ajunge acolo înainte ca toți profesorii să fi plecat. Poate o suna pe mama ei, să vină să o ia. Dar dacă unii dintre copiii mai mari erau încă acolo? Dacă aflau că era prea speriată pentru a se duce singură acasă, ar fi ajuns de râsul întregii școli.

Mai era un drum spre casă, dar era mai lung și afară se întuneca. Putea merge pe acolo, dar și întunericul ar fi speriat-o. Putea, dar nu voia, să se întoarcă la școală. Putea, dar nu voia, să găsească un alt drum spre casă prin întuneric. Nu, și-a spus, trebuia să fie curajoasă și să continue să meargă pe lângă vila vrăjitoarei de la numărul 97.

Pe măsură ce se apropia, căsuța învechită, parțial ascunsă de grădina neîngrijită, părea să devină tot mai mare și mai amenințătoare. Voia să alerge, dar se gândea că e mai bine să meargă încet și să depășească această experiență. A respirat adânc de câteva ori și a încercat să se gândească la altceva: la casa ei, la mami și tati privind la televizor și așteptând-o, la cina ei preferată, la confortul propriului pat când se cuibărea în el seara. Gândindu-se la aceste lucruri, aspectul amenințător al vechii clădiri părea să scadă. Nu mai era așa de înspăimântătoare.

Când a început să se uite după vrăjitoare și să se gândească din nou la ea, vila a devenit iarăși mare și amenințătoare în gândurile ei. De fapt, cu cât o privea mai mult, cu atât se simțea mai rău. „Nu, și-a spus, concentrează-te pe cât de bine va fi când o să ajungi acasă", și asta a făcut-o să se simtă mai bine. Caroline a zâmbit în sinea ei. Îi plăcea acest mic truc pe care învățase să îl joace în minte.

Dar, apoi, când a ajuns la poarta de la numărul 97, inima Carolinei aproape că s-a oprit. A uitat de gândurile legate de acasă. Bătrânica era afară în grădină... privind-o pe Caroline! Caroline a încercat să nu-i întâlnească privirea, dar cu coada ochiului a văzut că bătrânica îi zâmbea, și îi zâmbea plină de căldură! A observat că femeia părea mai mică și mai puțin amenințătoare decât atunci când ceilalți copii spuneau povești îngrozitoare despre ea. Cu toate acestea, Caroline a continuat să meargă, gândindu-se la casa ei, făcând frica să scadă în timp ce se gândea la senzația plăcută de a lua o cină caldă împreună cu familia ei.

Poate că acesta e un moment destul de bun ca să încheiem povestea, dar nu aici s-a terminat istoria noastră. În fiecare săptămână, când Caroline trecea singură pe acolo, bătrânica de la numărul 97 era la locul ei, zâmbindu-i. Caroline, gândindu-se că nu părea așa de înspăimântătoare ca în poveștile pe care le spuneau ceilalți copii, a început să-i zâmbească și ea. Aproape că a sărit în sus de spaimă când femeia a salutat-o pentru prima dată, dar nu după multă vreme Caroline abia aștepta să se oprească și să vorbească cu ea pe drumul de la școală până acasă. Bătrânica avea atâtea povești interesante de depănat. De fapt, o chema doamna Walcott, așa i-a spus Carolinei.

Înainte de sfârșitul semestrului, Caroline a întrebat-o pe doamna Walcott dacă putea să-i ia un interviu pentru o temă la istorie pe care clasa ei o avea de făcut în legătură cu comunitatea locală. A stat în căsuță cu blânda și noua ei prietenă, sorbind limonadă și mâncând prăjituri în timp ce afla mai multe lucruri decât oricine altcineva din clasă. Chiar a primit 10 cu felicitări pentru temă.

La început, prietenii nu au crezut-o că era prietenă cu „vrăjitoarea de la numărul 97" sau că fusese în vizită în căsuță și se întorsese teafără. Poate, spuneau ei, era vrăjită și, într-o zi, avea să fie capturată definitiv. Păreau că vor să își mențină vechile credințe conform cărora bătrânica era cu adevărat o vrăjitoare care fura copii. Unul câte unul, Caroline i-a condus la casă și i-a prezentat doamnei Walcott. Nu a trecut mult până ce și ei au reușit să scape de temeri. Poveștile despre vrăjitoarea de la numărul 97 și copiii dispăruți au început să dispară, devenind amintiri îndepărtate.

Povestea 22
Confruntarea cu temerile: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica de necunoscut
- Credințe false
- Lipsa simțului realității
- A crede ce e mai rău despre ceilalți

Resurse dezvoltate

- Învățarea stăpânirii gândurilor
- Dezvoltarea de stiluri de gândire pozitivă
- Schimbarea vechilor credințe
- Schimbarea prin ajustări succesive
- A fi deschis la noile experiențe

Obiective propuse

- Noi abilități pentru negocierea vechilor temeri
- Tipare pozitive de gândire
- Metode de testare a realității
- Dorința de a experimenta

Charlie auzise o poveste pe care nu știa dacă să o creadă sau nu. Doar că toți elevii marinari de pe vasul cu pânze păreau să creadă că vasul își avea propria stafie. *Poveștile cu stafii sunt pentru copii,* se gândea Charlie, *nu pentru adolescenți.*

Toată viața, lui Charlie îi plăcuseră vapoarele și marea. Privea cu invidie vapoarele care treceau pe ocean. Le privea în reviste, citea cărți despre navigație și desena vapoare pe copertile manualelor, în loc să fie atent în clasă. Se alăturase grupului Micilor Marinari (care erau un fel de pionieri cu un interes special pentru vapoare și navigație) imediat ce fusese destul de mare pentru asta, și acum se afla pe această veche corabie cu pânze pentru o săptămână de antrenament obținută drept cadou de Crăciun de părinții lui.

Cu mulți ani în urmă, potrivit poveștii pe care Charlie tocmai o auzise, un bătrân lup de mare înnebunise în timp ce se afla la treabă cocoțat pe catargul cel mare. Orice alt marinar care era trimis să-l schimbe în post se pomenea atacat de bătrân. Într-una din încăierările care au urmat, bătrânul lup de mare a căzut din vârful catargului și a murit. Stafia lui, spuneau oamenii, încă mai bântuie în părțile de sus ale velelor, atacând pe oricine se aventura să urce singur pe catarg. Din întâmplare, avuseseră loc câteva accidente cu marinari care căzuseră de pe catarg, fiind suflați de pale de vânt neașteptate sau pentru că auziseră sunete stranii și îngrozitoare printre vele — asemănătoare cu strigătul cuiva care cădea mortal, se spunea. În consecință, niciun membru al echipajului nu voia să urce singur în postul de observație. Întotdeauna urcau câte doi sau câte trei. Era o regulă nescrisă.

Într-o după-amiază târzie, în timp ce se apropiau de port, cerul s-a acoperit de nori în lumina palǎ a apusului. Vântul urla printre pânzele sasului. Valuri uriașe loveau ambarcațiunea cu violență și căpitanul a ordonat ca toți marinarii să iasă pe punte. Trebuiau să știe cam pe unde se aflau și Charlie a fost trimis în vârful catargului. Pentru că ceilalți membri ai echipajului erau ocupați cu pregătirile pentru intrarea în port, nu a avut de ales decât să urce singur. Agățându-și hamul de siguranță de catarg, a început ascensiunea. Vântul îi zbiciuia hainele, catargul se legăna din ce în ce mai tare pe măsură ce el urca, iar în minte avea numai poveștile despre bătrânul lup de mare. Inima îi era plină de frică. Poate că nu era nicio stafie, se gândea, dar poveștile conțin întotdeauna un dram de adevăr. Poate era o corabie ghinionistă. Conștiința faptului că hamul lui de siguranță era prins bine nu-i ușura temerile. Frica de a cădea și a muri asemenea lupului de mare refuza să-l părăsească.

Ce să fi făcut? Putea coborî, dar neascultarea ordinelor era o treabă serioasă pe o corabie și se gândea că avea să devină ținta batjocurilor tuturor începătorilor când ajungeau în port. Nu avea nicio alternativă, nimeni nu era liber pentru a-l însoți, nu avea cum să ocolească situația înspăimântătoare. *Nu*, și-a spus Charlie în sinea lui, *e ceva ce trebuie să fac, și să o fac singur*. În timp ce urca singur pe parâmă și cu băgare de seamă, gândurile despre stafie nu-i mai dădeau pace. Dacă aluneca de pe frânghie? Dacă se prăbușea și murea? Dacă acolo sus îl aștepta o stafie sau doar ghinionul corăbiei?

Încă o dată a verificat dacă hamul era legat bine. A privit în sus spre postul de observație și a început să se gândească ce bine va fi de el când va ajunge acolo. A anticipat calmul și pacea sosirii în port. Și-a amintit sentimentul de succes și beatitudine pe care-l avusese când ajunsese în postul de observație în compania altora, în timpul unor zile mai liniștite din timpul călătoriei. Cu aceste gânduri în minte, a început să uite de stafie, cel puțin pentru o vreme.

Când gândurile despre bătrânul lup de mare și întrebările despre adevărul poveștilor i-au apărut din nou în minte, inima i-a fost iarăși cuprinsă de frică. Dar Charlie învățase ceva: dacă se gândea la siguranța și fericirea de a fi în postul de observație, dacă-și anticipa sosirea, dacă-și dădea seama că avea să fie cea mai înaltă persoană de pe vas pe care părinții și prietenii o vedeau atunci când aveau să acosteze, descoperea că frica începea să cedeze din nou.

Velele fluturau sub el. Dacă-și permitea să-și imagineze asta, aproape putea simți cum o stafie încearcă să-l doboare. Nu știa dacă frânghiile vibrau din cauza vântului turbat sau din cauza fricii lui. *Nu*, s-a gândit, *nu e o stafie*, și a început din nou să se gândească la siguranța pe care o va simți când va ajunge în postul de observație. În timp ce urca, punctul de observație se apropia din ce în ce mai mult. A decis să nu privească înapoi și să nu se gândească la ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi căzut, ci să se gândească la cât de bine avea să se simtă când ajungea acolo în vârf. Când în sfârșit a pus piciorul în postul de observație, a avut un sentiment de ușurare și bucurie.

Probabil, povestea noastră s-ar putea sfârși aici, dar nu așa se termină în realitate. Charlie a văzut ceva ce nimeni altcineva nu a văzut și nu putea vedea de pe puntea de dedesubt... și sigur nu era o stafie. Și-a pus binoclul la ochi pentru a se asigura încă o dată. Acolo, plutind nemișcat în depărtare, era un container imens de metal și pe jumătate scufundat care evident căzuse de pe un pachebot. Charlie a strigat în semn de avertisment, căpitanul a ordonat cârmaciului să schimbe cursul, iar corabia — împreună cu tot echipajul — a fost salvată.

Charlie a devenit un erou. Nu numai că salvase corabia, dar, de asemenea, învinsese mitul despre stafia bătrânului lup de mare care căuta să distrugă orice cățărător singuratic în drumul către vârful catargului — îl răpusese pentru sine, dar și pentru ceilalți. După aceea a devenit un membru propriu-zis al echipajului, arătându-le noilor începători cum să urce singuri în postul de observație fără să se teamă de stafia bătrânului lup de mare. „Nu e vorba doar despre măsuri de siguranță și despre a urca pas cu pas, le spunea, ci de direcția în care-ți îndrepți gândurile. Privește înainte, imaginează-ți unde vrei să ajungi, gândește-te la cum va fi când ajungi și stafia nu te va mai deranja."

Și, încă ceva, știi că povestea care se spune acum la bordul corăbiei e diferită? Se spune că, atunci când au ajuns în port la sfârșitul călătoriei lui Charlie, stafia a sărit de pe corabie și nu s-a mai auzit niciodată de ea.

Povestea 23
Cercetează tu însuți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica
- A-ți imagina ce e mai rău
- Evaluarea incorectă
- Lipsa simțului realității
- A crede în tot ceea ce gândești
- A-i asculta pe ceilalți fără discriminare

Resurse dezvoltate

- A învăța să discriminezi
- A învăța să verifici realitatea faptelor
- A învăța când frica poate fi de ajutor
- A învăța când să te desparți de frică

Obiective propuse

- Abilități de discriminare
- Testul realității

- Creștere personală prin învățare
- Gestionarea fricii

A fost odată un iepure alb, pufos și timid care locuia pe malul unui lac albastru și strălucitor. Ai vrea să-i dăm un nume iepurelui? Sau să-i spunem doar micul iepure alb și pufos?

De când își amintea el, micul iepure alb și pufos fusese speriat și timid și, deși micului iepure alb și pufos nu-i plăcea să se simtă așa, știa că a te simți înfricoșat și timorat putea uneori să fie un lucru foarte util — mai ales dacă ești un mic urecheat. Dacă iepurașul auzea un sunet puternic și neașteptat, se speria, alerga tare și se ascundea în vizuinea sa cea sigură.

Într-o zi, când bea liniștit apă din lac, a auzit un zgomot puternic, ceva de genul *Pleosc!* Iepurașul alb și pufos s-a speriat și a alergat din toate puterile, dar în graba lui a uitat unde avea vizuina și astfel a continuat să alerge.

— Ajutor! a strigat el pentru a-i avertiza pe ceilalți. Am auzit un Pleosc fioros! Vine după noi!

O maimuță l-a văzut pe iepurașul alb și pufos alergând pe sub copacul în care era și l-a auzit țipând de frică. Temându-se că urma să se întâmple ceva îngrozitor, maimuța a sărit din copac și l-a urmat pe micul iepure, alăturându-se țipetelor acestuia:

— Ajutor, ajutor! Fiorosul Pleosc! Vine după noi!

Un cerb s-a oprit din păscut când au trecut cei doi sperioși. Și cerbul a luat-o la goană, strigând:

— Fugiți, fugiți să vă salvați! Pleosc vine după noi!

Au mai trecut pe lângă un hipopotam ce lenevea în noroi pe malul unui râu, pe lângă o girafă ce păștea frunzele proaspete ale coroanei unui copac, pe lângă un rinocer ce râma prin tufișuri și un elefant care se stropea cu apă din propria-i trompă. Cu toții s-au alăturat mulțimii speriate. Cu toții s-au alăturat corului de țipete înspăimântate:

— Ajutor! Ajutor! Ne vânează un Pleosc!

Mulțimea îngrozită și strigătele l-au trezit pe un leu care se bronza pe o stâncă fierbinte.

— Stați! a urlat regele animalelor. Toate animalele s-au oprit pe loc instantaneu, mai înspăimântate de leu decât de Pleosc. Ce e cu toată gălăgia asta? a întrebat leul, sperând să readucă pacea și ordinea în jungla sa.

— Ne vânează un Pleosc rău și oribil, a spus elefantul. Mi-a spus rinocerul când toți fugeau pe lângă mine.

— Da, a confirmat rinocerul. Girafa cu gâtul lung mi-a spus în timp ce alerga cu celelalte animale.

— Am auzit de la hipopotam, a spus girafa. Trebuie că e ceva serios dacă un hipopotam își părăsește baia de noroi și o ia la sănătoasa.

— Când l-am văzut pe cerb alergând, a spus hipopotamul, am știut că ceva trebuie să fie în neregulă. Cerbul fuge numai când are necazuri serioase, așa că am fugit după el.

— Maimuța mi-a spus, a zis cerbul, privind-o pe maimuță peste umăr. Ea a strigat că ne urmărește un Pleosc și că trebuie să fugim, în grabă.

— Da, a zis maimuța. Eu doar l-am urmat pe iepurașul alb și pufos. El m-a avertizat. Alerga și țipa speriat de moarte.

— Ei bine? a întrebat gânditor leul, privindu-l direct pe iepurașul alb și pufos, unde e? Unde e acest Pleosc? Nu văd nimic. Pe niciunul nu pare să vă vâneze nimeni.

— E acolo, a spus micul iepure alb și pufos, arătând în spate și întorcându-se, dar nevăzând nimic decât o cărare pustie. *Chiar* l-am auzit, a încercat el să-și întărească spusele, dar parcă nu mai era așa de sigur pe el. M-a speriat. Chiar a făcut-o.

— Unde l-ai auzit? a întrebat leul, cu blândețe.

— Lângă lac, a răspuns micul iepure alb și pufos. Și acestea fiind spuse, leul a pornit în fața animalelor înapoi pe unde venise. Au căutat și au cercetat fiecare cotlon de pe poteca pe care veniseră, fără să găsească nicio urmă de Pleosc. De fapt, nu au găsit absolut nimic neobișnuit.

Când au ajuns la lacul albastru și strălucitor din care micul iepure alb și pufos băuse liniștit înainte ca Pleosc să-l sperie și să fugă așa de îngrozit, totul era liniștit și tăcut. Maimuța, cerbul, hipopotamul, girafa, rinocerul, elefantul și leul se uitau cu toții în jur, dar nici urmă de Pleosc. Apoi, chiar când se pregăteau să plece, o stâncă s-a rostogolit de pe o costișă de pe partea cealaltă a lacului. S-a rostogolit în aer, căzând în lac cu un puternic „pleosc".

— Uite-l! a strigat iepurașul alb și pufos, adunându-și picioarele din spate sub el și pregătindu-se să fugă din nou.

— Așteptați! a strigat leul printre hohotele de râs. Micul iepure alb și pufos s-a simțit rușinat când a aflat ce cauzase acel „pleosc". Celorlalte animale le era rușine, deoarece crezuseră ceea ce li se spusese și nu verificaseră ele însele despre ce este vorba.

Blândul leu totuși s-a așezat pe o stâncă pe marginea apei și le-a explicat că nu era cazul să le fie rușine.

— Frica, a început el, e un lucru pe care-l trăiesc toate animalele și toți oamenii dintr-un motiv foarte întemeiat. Să ne uităm, de exemplu, la micul iepure alb și pufos. Nu are multe metode de a se apăra de unele animale mari și periculoase care ar vrea să-i facă rău, sau chiar să-l mănânce. Iepurașii nu au dinți ascuțiți, gheare lungi sau corpuri mari. Deci, dacă acest Pleosc ar fi existat, ar fi putut fi periculos, și a fost înțelept din partea micului iepure alb și pufos să alerge și să-i avertizeze pe ceilalți. Dar, uneori, a continuat leul, ne speriem de lucrurile pe care doar ni le imaginăm, de lucruri de care nu trebuie să ne temem sau lucruri care nici măcar nu există. Trebuie să învățăm să ne dăm seama de ce trebuie cu adevărat să ne fie frică și de ce nu. Dacă auzim un „pleosc", la fel ca micul iepure alb și pufos, ar putea fi util să ne oprim și să ne întrebăm: e ceva de care trebuie să mă tem? Dacă este, atunci e important să vă apărați. Dacă nu, nu există niciun motiv de teamă.

Iepurașul alb și pufos a învățat să bea apă liniștit din lacul albastru și strălucitor chiar și când se mai auzea întâmplător câte un „pleosc". De fapt, zgomotul îi aducea acum un zâmbet pe buzele lui de iepuraș alb și pufos, pentru că îi amintea de un lucru important pe care tocmai îl învățase.

Povestea 24
A învăța să gândești liber

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Probleme de dependență
- Eșecul de a gândi autonom
- Tipare rigide de gândire și acțiune
- A fi învins

Resurse dezvoltate

- Dezvoltarea creativității
- Căutarea propriilor soluții
- Gândirea independentă

- Construirea de abilități de rezolvare a problemelor
- Depășirea înfrângerilor

Obiective propuse

- Gândire independentă
- Încredere în sine
- Gândire centrată pe soluție

A fost odată un băiat… sau putea fi, la fel de bine, o fată. De fapt, povestea poate fi despre cine vrem pentru că sunt sigur că tot vei avea ceva de învățat din poveste, fie că e vorba de un băiat, fie că e vorba de o fată.

A fost odată un băiat care locuia acasă cu mama lui. El și mama lui erau săraci, iar el nu avea tată, deși nu știu din ce cauză. Toată viața acest băiat făcuse ce îi spusese mama lui să facă, și nu învățase niciodată cu adevărat să gândească liber. La început, mulți părinți ar crede că ar fi minunat să aibă un copil atât de ascultător dar, așa cum vom vedea, s-ar putea să nu fie întotdeauna atât de util.

De ce acest băiat nu-și folosea propria minte, nici asta nu știu. Nu putem decât să bănuim: poate că, mama lui gândise întotdeauna pentru el sau poate se temea să gândească independent, sau ar fi putut să-și facă griji să nu facă ceva greșit dacă alegea el însuși ce să facă, sau ar fi fost mai ușor să asculte ce i se spunea, sau poate, pur și simplu, nu voia să se deranjeze și să gândească pentru sine. Puteau fi multe motive, dar, oricare ar fi fost ele, așa era el în momentul poveștii.

Pentru că băiatul și mama lui nu aveau mulți bani, era nevoie ca el să muncească pentru a aduce bani de mâncare și chirie. În fiecare zi după școală și în weekenduri, băiatul pleca să caute de lucru în comunitate. Într-o zi, și-a găsit de lucru într-un magazin de materiale de construcții din localitate: trebuia să care saci de ciment. A fost greu, dar el era un băiat destul de puternic pentru vârsta lui și la sfârșit proprietarul magazinului i-a dat zece dolari pentru munca lui. În timp ce mergea spre casă cu bancnota în mână, i-a scăpat și i-a luat-o vântul înainte de a o putea prinde. Când a ajuns acasă și i-a spus mamei, aceasta l-a certat.

— Prostuțule, a spus ea, trebuia să-i pui în buzunar.

— Promit că data viitoare așa voi face, a răspuns el.

Marți a primit de lucru la băcănia din sat. Era o muncă mult mai ușoară decât căratul sacilor de ciment, dar nici recompensa nu a fost aceeași. La sfârșitul zilei proprietarul magazinului i-a dăruit o cutie cu ciocolată pentru eforturile lui. Amintindu-și promisiunea făcută mamei lui, a pus ciocolata în buzunar și a pornit pe lungul drum către casă. Când a scos cutia ca să i-o arate mamei lui, toată ciocolata se topise. Mama lui l-a certat din nou:

— Prostuțule, trebuia să le aduci într-o pungă de plastic.

— Îmi pare rău, mamă. Am să țin minte ce mi-ai spus pentru data viitoare.

Miercuri, a primit de lucru într-un magazin de animale de companie. Îi plăcea să lucreze cu animalele și, văzând asta, proprietarul magazinului de animale de companie i-a mulțumit pentru eforturi dăruindu-i o pisică. Amintindu-și ce-i spusese mama lui, băiatul a pus pisica într-o pungă de plastic și a pornit cu ea către casă, dar pisica a sfâșiat repede punga cu ghearele și a fugit. Când i-a spus mamei povestea, ea l-a certat din nou:

— Prostuțule, ar fi trebuit să o legi cu o sfoară de gât și să o cari după tine.

Din nou băiatul și-a cerut scuze, spunând:

— Îmi voi aminti ce mi-ai spus și așa voi face data viitoare.

Ei bine, joi a găsit de lucru la un măcelar. La sfârșitul zilei, măcelarul i-a dat o pulpă de vită. Băiatul s-a gândit că mama lui avea să fie mulțumită de eforturile lui din ziua respectivă și, făcând ceea ce-i spusese ea, a legat o sfoară în jurul pulpei primite pentru ziua de lucru și a târât-o până acasă. Toți câinii din cartier l-au urmărit pe când mergea, mușcând din carnea proaspătă. Când a ajuns acasă, nu mai rămăsese decât un os lucios. Mama lui, care își pierdea răbdarea, l-a certat încă o dată:

— Prostuțule, trebuia să-l cari pe umăr.

Vineri nu a găsit de lucru în magazinele din oraș, așa că a plecat la țară și l-a ajutat pe un fermier la muncă. La sfârșitul zilei, bărbatul i-a dat un măgar pentru eforturile lui. Amintindu-și ce spusese mama lui, a încercat să ridice măgarul pe umăr, dar a descoperit că era prea mare și prea greu. Când asta nu a mers, a încercat să-și amintească celelalte instrucțiuni. „Pune-l în buzunar“, își amintea că îi spusese mama lui într-o zi, dar măgarul era prea mare și nu încăpea. „Du-l într-o pungă de plastic“, zisese în altă zi, dar un măgar nu avea cum să încapă într-o pungă, așa cum nu încăpea nici în buzunar. Chiar dacă ar fi încăput, își amintea că pisica sfâșiase punga și evadase. Nu voia să-și dezamăgească mama din nou în acel mod.

Poate că reușea să-l lege cu o sfoară și să-l ducă până acasă. Sigur, câinii nu aveau să mănânce un măgar viu așa cum mâncaseră un picior de vită. Dar măgarul și-a înfipt copitele în pământ, încăpățânat ca un catâr, și a refuzat să se miște. Băiatul nu știa ce să mai facă. Înlăturase toate instrucțiunile de la mama lui. Nimic din ceea ce-i spusese ea nu avea să meargă în situația în care se găsea.

Ce crezi că a făcut? Cum crezi că și-ar putea rezolva problema? Dacă ai fi în locul lui, cum ai proceda ca să duci măgarul acasă? Și ce crezi că ar putea învăța băiatul din asta, pentru a-l ajuta când va mai găsi de lucru?

Aceasta e o poveste cu sfârșit deschis menită să faciliteze căutarea din partea copilului a mijloacelor necesare pentru un deznodământ satisfăcător. De aceea, nu are un sfârșit clar. Poate fi folosită pentru a cere soluții copiilor, pentru a le dezvolta creativitatea, pentru a facilita simțul realității, pentru a ne alătura răspunsurilor lor, a le modela abilitățile de rezolvare a problemelor și pentru a întări resursele necesare în a obține rezultatul potrivit — totul în cadrul unui proces plăcut, interactiv.

Povestea 25
Bazează-te pe ce știi să faci mai bine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A fi agresat
- Lipsa de realizări
- Eșecul în a-ți exploata ceea ce ai mai bun
- Îndoială de sine și nesiguranță

Resurse dezvoltate
- Ascultarea sfaturilor utile
- Descoperirea lucrurilor la care te pricepi
- Ridicarea pe propriile resurse și puteri
- Folosirea cu succes a propriilor calități

Obiective propuse
- Abilități crescute
- Putere interioară sporită
- Succes în lucrurile la care te pricepi

Părinții lui Jack l-au trimis să fie consultat de psihologul școlar. El nu era lămurit de ce. Poate avea ceva de a face cu faptul că era agresat de unii copii de la școală, sau poate pentru că nu se descurca prea bine la învățătură, sau pentru că părinții lui îl numeau tot timpul „leneș". Nici eu nu știu prea bine de ce l-au trimis la cabinet.

Psihologul școlar l-a pus să facă niște teste, i-a pus o grămadă de întrebări și apoi a spus:

— Jack, tot ce trebuie să faci e să descoperi lucrurile la care te pricepi și apoi să te bazezi pe asta.

Dar la ce se pricepea oare? Phil era cel mai bun atlet din clasă, Jemima lua întotdeauna cele mai bune note și Matt era vedetă la fotbal — dar Jack? Nu-i trecea prin minte niciun lucru la care să fie prea bun.

Când a ajuns acasă de la școală, și-a dat jos pantofii.

— Dumnezeule, a spus tatăl său, cu siguranță ești cel mai bun când vine vorba de picioare mirositoare.

Mama lui a adăugat:

— Dacă ai fi la fel de bun și la altceva, ai putea cuceri lumea.

Jack voia să protesteze spunând că picioarele lui nu miroseau, dar s-a dat bătut și a plecat în camera lui, unde s-a așezat pe podea într-un colț. Doamna Miau, pisica lui, a mers până la el, i-a mirosit picioarele… și a leșinat.

Jack s-a ridicat și a plecat de acolo, iar doamna Miau s-a trezit.

— Ce curios, a gândit, mergând înapoi și punându-i picioarele sub nas. Ea a leșinat din nou. În acea noapte a adormit gândindu-se la cuvintele psihologului.

Dimineața, s-a trezit cu ideea unui experiment. În următoarele câteva zile nu și-a schimbat ciorapii. Când mama lui l-a întrebat de ce nu pusese niciun ciorap murdar în coșul de rufe, el a scos o pereche de ciorapi curați din sertar și i-a pus în coș, pentru ca ea să nu mai fie suspicioasă. Alerga mult, în special în zilele fierbinți când picioarele îi transpirau cel mai tare. Evita dușul, lăsând doar apa să curgă o vreme și udându-și părul pentru ca mama lui să creadă că se spălase. Nu voia să strice efectul. Își purta teneșii în pat noaptea... până ce a crezut că venise timpul pentru experiment.

În camera lui, s-a întins pe pat, și-a scos ciorapii, a privit ceasul și apoi i-a dus la nas. A privit din nou ceasul. Trecuseră exact 53 de minute și 27 de secunde. Mergea! Ciorapii săi puteau să adoarmă un băiat, exact cum făcuseră cu doamna Miau. Pentru testul suprem totuși, știa că trebuia să fie și mai bine înarmat. Atunci i-a venit cea mai bună idee de până atunci.

A luat niște brânză cu mucegai și a presărat-o în ciorapi. A continuat să alerge și să doarmă încălțat, așteptând ziua potrivită. Curând a venit și acea zi. Bătăușii școlii l-au prins în colț în toaletă, tachinându-l, ciupindu-l și aplicându-i câteva lovituri ușoare. Cu sînge rece, Jack s-a aplecat, și-a scos pantofii și și-a îndreptat picioarele în direcția lor. „Pfui!" au țipat cu toții și, înainte de a apuca să fugă, toți trei au leșinat — exact ca doamna Miau.

„E grozav", s-a gândit Jack. Nu mai trebuia să-și facă griji că va fi bătut, dar știa că trebuia să continue să-și întărească arma secretă.

Când s-a întors într-o zi de la școală, a găsit o mașină ciudată pe alee. Ușa casei era deschisă. De obicei nu era așa; mama și tatăl lui erau la serviciu și el ar fi trebuit să ajungă primul acasă. S-a strecurat repede înăuntru, a privit după un colț și a văzut un hoț ce jefuia sertarele din dormitorul părinților. Jack cel calm și-a desfăcut șireturile, și-a scos ambele șosete și s-a strecurat în spatele hoțului, băgându-i șosetele sub nas. Bietul om nu a avut nicio șansă. A căzut imediat lat. Jack a sunat la poliție și apoi pe tatăl său.

În seara aceea a apărut la televizor. A doua zi dimineața, titlul din ziar spunea: „Jack îl ciorăpește pe hoț". Era un erou!

Jack era mulțumit că se dusese la psihologul școlar. Acum știa ce voise să spună când îl sfătuise: „Bazează-te pe ce știi să faci mai bine".

Povestea 26

Învățarea unor noi trucuri

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Probleme de comportament
- Probleme aparent incontrolabile
- Neîncredere în sine

Resurse dezvoltate

- Învățarea de noi abilități
- Descoperirea potențialului propriu
- Întărirea încrederii în sine
- Abordarea problemelor dintr-un unghi diferit
- Centrarea pe abilități, nu pe probleme

Obiective propuse

- Succesul obținut prin practică
- Încredere în propriile abilități
- Strategii practice pentru schimbare

Andy era un băiat pe care-l cunoscusem și căruia îi era jenă să vorbească despre problemele sale. Vezi tu, nu cunoștea pe nimeni care făcea în pat, sau pe nimeni care să-i fi mărturisit așa ceva. Era inconfortabil să se trezească în patul umed și rece în fiecare dimineață. Ura ideea de a avea mușama de plastic pe pat, când sora lui nu avea. Din când în când, ea îl tachina. Nu putea să doarmă la prietenii lui, deși când alți copii făceau asta, îi era jenă să găsească scuze și o punea pe mama lui să o facă, vorbind în șoaptă cu mămicile altor copii. Se temea că dacă aflau, aveau să-l tachineze la fel ca sora lui.

Părinții îi spuseseră că era timpul să se facă băiat mare și să scape de asta. La naiba, că doar și el voia să se dezbare de obiceiul ăsta. Au spus că vor lipi steluțe pe calendarul din camera lui pentru fiecare seară în care patul rămânea uscat... dar nu a primit niciuna. I-au oferit bani de buzunar în plus pentru nopțile uscate, dar, în ciuda faptului că s-a străduit, nu a primit nici bani în plus. Se simțea prost, de parcă era vina lui. Voia să le facă pe plac, dar nimic nu părea să funcționeze și nu știa ce altceva putea face.

Într-o zi, s-a întâmplat lucrul de care Andy se temea cel mai mult. Cel mai bun prieten al lui, Ben, l-a invitat să doarmă la el pentru petrecerea de ziua lui. Andy își dorea cu disperare să meargă, dar nu se putea abține să nu se gândească ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi udat patul cu toți prietenii lui acolo. Gândul îl îngrozea. Trebuia să spună nu... dar nu voia să-l supere pe Ben. Dacă Ben avea să creadă că Andy nu venea la petrecere pentru că nu-l plăcea pe el?

Andy a fost surprins — și mulțumit — când Ben nu s-a arătat supărat. A spus doar:

— Nicio problemă, dar, ce-ar fi să vii sâmbăta asta și o să avem toată după-amiaza să ne jucăm singuri? Andy a acceptat imediat. Îi plăcea să meargă la Ben acasă. Mai fusese acolo înainte, și era întotdeauna fascinat. Vezi tu, tatăl lui Ben era proprietarul unui circ, și astfel casa era întotdeauna plină de tot felul de lucruri interesante. Erau costume în care te puteai îmbrăca pentru a pretinde că ești un îmblânzitor de lei, săritor la trapez, maestru de menaj sau magician. Erau pălării din care se puteau scoate iepuri (numai dacă știai cum), pantofi mari de clovn pe care nu puteai să îi încalți fără să te împiedici în hohote de râs, monocicluri cu care abia de puteai să mergi trei secunde fără să cazi, bastoane de jonglat care păreau întotdeauna că vor să îți cadă în cap când le aruncai în aer, și biciuri pe care tatăl lui Ben le putea face să pocnească foarte tare, dar din care Andy — și chiar Ben — nu puteau scoate niciun sunet.

Adesea, când venea Andy în vizită, tatăl lui Ben era plecat la lucru („pe drumuri", cum spunea Ben), dar în acea sâmbătă s-a întâmplat să fie acasă.

— Salut, Andy, a strigat el jovial la sosirea lui. Mă bucur să te văd. Tocmai îl învățam pe Ben să jongleze. Vrei și tu să iei niște lecții?

Și cu asta, i-a aruncat lui Andy două mingi cât pumnul umplute cu boabe de fasole. La început lui Andy îi tot cădeau, dar ascultând instrucțiunile tatălui lui Ben a început să fie din ce în ce mai bun. La sfârșitul după-amiezei, tatăl lui Ben a spus:

— Înveți repede, Andy. Jonglatul cu două mingi ți-a ieșit perfect, după o singură după-amiază. Ia mingile acasă să exersezi, dacă vrei. Arată-mi ce poți face data viitoare când vii în vizită.

Ei, Andy a exersat și a tot exersat toată săptămâna. Era așa de interesat să învețe să jongleze, că aproape a uitat de udatul patului. Accidentele erau la fel de frecvente, doar că se gândea mai puțin la asta. Dacă înainte adormea gândindu-se dacă va uda din nou patul, acum se visa alături de un circ, ca tatăl lui Ben.

Următoarea sâmbătă Andy s-a dus înapoi la Ben acasă și, când i-a arătat tatălui acestuia ce putea face, l-a uimit.

— Fantastic! a strigat tatăl lui Ben. Vocea lui era întotdeauna tare, dar jovială și fericită, de parcă ar fi fost încă în arena circului, adresându-se mulțimii. Hei, cu siguranță ești printre cei mai rapizi învățăcei din câți am învățat eu să jongleze. A trecut abia o săptămână, și ești gata pentru figura cu trei mingi.

Și, spunând asta, i-a aruncat lui Andy încă o minge, arătându-i cum să o păstreze în aer alături de primele două. La sfârșitul după-amiezii, tatăl lui Ben a spus:

— Ești grozav. Dar, așa cum știe orice adevărat artist de circ, pentru a fi cel mai bun trebuie să exersezi, să exersezi și iar să exersezi. Ia-le cu tine acasă. Ți le dăruiesc.

Andy n-ar fi fost așa de încântat nici dacă ar fi câștigat un milion de dolari. A luat acasă mingile de jonglat și a tot exersat. Câteodată îi cădeau. Câteodată se ciocneau în aer. „Asta nu contează", auzea în minte vocea tatălui lui Ben încurajându-l. „Învață din ceea ce faci. Fiecare scăpare te face mai bun data viitoare, trebuie doar să încerci și să insiști."

Andy le ridica de pe jos și relua figura, devenind mai bun pe zi ce trecea. După câteva săptămâni, tatăl lui Ben l-a învățat să jongleze cu bastoane adevărate de circ, în loc de mingile pentru începători.

Cu toate acestea, Andy nu putea să nege un sentiment crescând de disconfort. Îi plăceau Ben și tatăl acestuia, dar se simțea destul de jenat pentru că nu se dusese să doarmă la ei. Nici măcar nu le oferise o scuză decentă. Trebuia să o facă, și-a spus în minte. Oricât de greu părea, trebuia să-i explice lui Ben.

— Îmi pare rău cu adevărat că nu am venit la petrecerea ta, i-a spus lui Ben când au rămas singuri.

— E OK, a spus Ben. Știu de ce nu ai venit.

Brusc, Andy și-a dorit ca pământul să se deschidă și să-l înghită într-un hău fără fund. Mama lui probabil îi spusese mamei lui Ben, iar ea probabil că i-a spus lui Ben. De unde altundeva să afle? Secretul lui avea să iasă la iveală.

— Nu te teme, i-a spus Ben, încurajându-l. Nu voi mai spune nimănui. Și eu făceam în pat înainte.

A fost o surpriză pentru Andy, care nici măcar nu se gândise vreodată că era posibil ca unii dintre prietenii săi să aibă aceeași problemă. Seamănă un pic cu învățatul jongleriei, a continuat Ben. Nu te poți aștepta să-ți iasă bine de la început, dar, cu cât exersezi mai mult — pas cu pas —, cu atât e mai probabil să reușești. Vezi tu, tata mi-a spus niște lucruri pe care puteam să le fac. Și el făcuse în pat când fusese copil.

Dacă Andy a fost surprins să afle că secretul lui ieșise la iveală și apoi să afle că și Andy udase patul, vestea despre tatăl lui Ben l-a dat gata.

Ben spuse mai departe:

— Tata a spus că citise undeva despre un tip, un profesor, care la un moment dat spusese că a învăța să-ți controlezi vezica era așa de dificil, încât era surprins că numai așa de puțini copii aveau această problemă. Ce trebuie să faci, mi-a spus, e să îți antrenezi vezica exact așa cum îți antrenezi ochii și mâinile pentru a jongla. O antrenezi nebând nimic cu câteva ore înainte de a merge la culcare seara. O ții în formă asigurându-te că mergi la toaletă și te străduiești să-ți golești vezica. Astfel, spunea el, și-a antrenat vezica să reziste. Știi, dacă înveți să jonglezi, poți învăța să faci și alte lucruri.

Andy s-a dedicat antrenamentului vezicii la fel de mult cât se dăruise jonglatului. A exersat și a tot exersat. Nu-i ieșea întotdeauna — cel puțin la început. Așa cum spusese Ben, efectul nu apărea imediat. Ca și la jonglat, îți pot cădea bastoanele sau poți face o greșeală din când în când. Dar e OK. Învățând din greșeli, Andy a devenit din ce în ce mai bun.

Într-o sâmbătă, când Andy a ajuns la Ben acasă, tatăl lui Ben l-a întrebat:

— Cum a fost săptămâna ta, Andy?

— Perfectă, a răspuns Andy. Nu am făcut nici măcar o greșeală.

— A, a zis înțelept tatăl lui Ben, cu cât exersezi mai mult jonglatul, cu atât mai bun devii.

Andy nu a spus-o cu voce tare, dar el se referise și la altceva pe lângă jonglerie.

— Dacă o ții tot așa, a zis tatăl lui Ben, vei suficient destul de bun cât să primești un post la un circ.

Povestea 27
Un gest care a schimbat o întreagă suburbie

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Tipare rigide de comportament
- Nevoia de a schimba sentimentele
- Lipsa de influență asupra altora
- Lipsa de putere

Resurse dezvoltate

- Bucurie
- Fericire
- Realizarea unor gesturi mărinimoase

Obiective propuse

- Conștientizarea faptului că gesturile simple pot avea influențe importante
- Conștientizarea faptului că fericirea poate fi realmente dată mai departe
- Înțelegerea faptului că o singură persoană poate face schimbări importante

Părinții tăi te duc cu mașina la școală dimineața? Există un polițist de circulație care ridică un semn roșu de oprire când copiii trebuie să traverseze strada? Acolo unde locuiesc eu, toți copiii îl numesc pe agentul de circulație „omul acadea". Pare ciudat să-i spui așa unui agent de circulație, nu-i așa? Cred că numele provine din vremurile când aveau un semn de stop rotund și roșu așezat pe un băț lung, care arăta exact ca o acadea imensă. „Omul acadea" de la școala fiului meu a făcut la un moment dat un lucru simplu prin care a schimbat comportamentul unei întregi suburbii. Prima dată când îmi amintesc să-l fi observat a fost când m-a salutat cu mâna în timp ce îmi duceam fiul la școală. Cred că era un agent de circulație nou-venit la acea școală.

M-a pus pe gânduri. Era un mister — și totul pentru că îmi făcea cu mâna așa cum face cineva când își vede un prieten apropiat. Gestul era însoțit de un zâmbet mare și larg. În următoarele două zile am încercat subtil să-i studiez fața pentru a-mi da seama dacă nu cumva îl cunoșteam. Nu-l cunoșteam. Poate mă confunda cu cineva. Poate credea că mașina mea e a unui prieten de-al său. În momentul când mă consolasem cu concluzia că eu și el eram străini, ne zâmbeam și ne făceam semne călduroase cu mâna în fiecare dimineață, ca doi buni prieteni.

Apoi, într-o zi, misterul s-a rezolvat. Mă apropiam de școală și el stătea acolo în vesta lui portocalie, în mijlocul străzii și cu semnul roșu ridicat. Eram la coadă, în spatele a vreo patru mașini. Odată ce copiii ajunseseră în siguranță pe trotuarul de pe partea opusă, el a lăsat semnul în jos și a pus mașinile în mișcare. Primelor mașini le-a zâmbit și le-a făcut cu mâna exact așa cum făcuse cu mine în ultimele două zile. Copiii din prima mașină erau obișnuiți cu salutările de dimineață. Aveau deja ferestrele coborâte și se aplecau fericiți afară din mașină pentru a face călduros cu mâna. A doua mașină a fost salutată la fel de agentul de circulație și șoferul, un bărbat țeapăn în costum negru, i-a răspuns cu un semn de salut scurt, ușor jenat. Toate celelalte vehicule cu copii ce mergeau la școală i-au răspuns mai inimos.

Am continuat să-l privesc pe „omul acadea" cu interes, în fiecare dimineață. Până acum nu am văzut pe nimeni care să nu-l salute — fie și puțin forțat, ca omul în costum sau străinii de suburbia noastră. Cum se simțea oare lumea, mă întrebam. Cum poate să-ți schimbe dimineața prietenia caldă a unui străin? Mi se pare interesant că o persoană poate schimba viețile atâtor oameni, făcând un lucru simplu, salutând cu mâna și zâmbind cald. Așa se face că am început să aștept cu nerăbdare plăcerea unui salut din partea acestui prieten pe care nu-l cunoscusem niciodată. Veselia lui îmi încălzea începutul zilei. Cu un salut amical și o față zâmbitoare, el schimbase comportamentul, și bănuiesc că și sentimentele, unei întregi suburbii de navetiști.

Povestea 28
A aduce o schimbare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Circumstanțe dificile
- Situații copleșitoare
- Nesiguranța începutului
- Sentimente de neputință

Resurse dezvoltate

- Bunătate și compasiune
- Găsirea unui loc de unde să începi
- Îndreptarea către ceea ce e realizabil

Obiective propuse

- A vedea ce se *poate* face și ce nu e cu putință
- Învățarea faptului că atingerea unui scop poate fi un proces treptat
- Găsirea unui loc de unde să începi
- Înaintarea pas cu pas
- Învățarea faptului că și pașii mici pot fi importanți

Doi băieți se jucau pe o plajă, încercând să vadă cine aruncă piatra mai departe. Erau în vacanță și era plăcut să vadă marea fără valuri dimineața, în special după câteva zile de furtuni sălbatice când mare fusese bătută de un vânt puternic. Valurile turbulente și mareele înalte aduseseră la mal o grămadă de biete creaturi marine. Băieții s-au pomenit mergând printre meduze, melci de mare, stele de mare, crabi și alte mici animale care acopereau plaja ca o pătură muribundă.

La capătul plajei, băieții au observat o fată ce tot intra și ieșea din mare. Curioși să vadă ce făcea, s-au îndreptat în direcția ei. Când s-au apropiat, au văzut că tocmai se apleacă și adună de pe jos una din creaturile marine. O adăposti cu blândețe în palme, intră în apă și îi dădu drumul înapoi în casa ei. Apoi se întoarse pe țărm, ridică altă creatură și o duse cu blândețe înapoi în apă.

Băieții au început să râdă. Era exact genul de chestie prostuță pe care se așteptau să-l facă o fată.

— Hei, au strigat ei, ce faci? Nu pricepi că nu poți să schimbi nimic? Plaja e acoperită cu mii de creaturi moarte sau gata să-și dea duhul. Și au continuat să râdă.

La început, fata a părut să-i ignore. A ridicat o caracatiță ce părea lipsită de viață, a adăpostit-o în palme și s-a întors în ocean ca și cum băieții nici n-ar fi existat. A așezat caracatița în apă, spălând cu blândețe nisipul și algele care se lipiseră de ea, blocându-i tentaculele. Lăsând mâinile mai jos cu încetineală, i-a permis animalului să simtă mângâierea proaspătă a mării. Acesta și-a întins încet tentaculele, de parcă s-ar fi bucurat să fie din nou acasă. Ca sprijin, mâinile fetei au ținut micul animal până ce acesta a găsit puterea de a se mișca singur. Ea a rămas acolo privind, cu un mic zâmbet pe față datorită plăcerii de a vedea încă o creatură mișcându-se în siguranță.

Numai atunci s-a întors și a călcat pe propriile urme spre țărm. În sfârșit, a părut să-i remarce pe băieții care făceau glume. Privindu-i în ochi, a spus:

— Cu siguranță, pentru ea chiar a fost o schimbare!

Povestea 29
Schimbarea tiparelor comportamentale

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica
- Nevoia de a întări noi comportamente
- Nevoia de a crește sentimentul de încredere

Resurse dezvoltate

- Voința de a învăța
- Răbdarea
- Abordarea pas cu pas a lucrurilor
- A te pune în locul altuia
- Folosirea rațiunii și cunoașterii
- Căutarea de soluții
- Managementul emoțiilor

Obiective propuse

- A ști că răbdarea poate duce la succes
- Bucuria reușitei
- Facilitarea schimbării celuilalt

De când se știa Chad, încă de când era doar un băiețel, coțofenele aterizaseră pe balustrada balconului casei lor. Poate asta se întâmpla pentru că mama și tatăl lui puneau adesea resturi de mâncare pentru ca acestea să le mănânce.

Când Chad era mic de tot, era foarte speriat de coțofene... și coțofenelor le era frică de el. Când păsările se apropiau, îi era teamă să nu-l piște cu ciocul și se retrăgea repede. Când el se mișca brusc, și coțofenele se mișcau brusc. Ambele părți se temeau și se fereau una de alta.

Fără să se întâmple ceva ieșit din comun, la un moment dat, brusc lui Chad nu i-a mai fost frică de coțofene, iar coțofenele nu s-au mai speriat de Chad. Poate că, pur și simplu, băiatul a început să se obișnuiască alături de păsări și reciproc. După ce s-au mai apropiat, mama lui Chad ținea întinsă mâna băiatului cu niște resturi de mâncare, fiind însă atentă să nu fie ciupită de vreun cioc obraznic. Chad a fost surprins cu câtă blândețe apucau păsările mâncarea — un lucru pe care nu l-ar fi învățat dacă s-ar fi lăsat dominat de frică. Descoperind asta, s-a simțit un pic mai încrezător să întindă o bucată de carne singur, iar coțofenele păreau un pic mai încrezătoare să vină să o ia, cu blândețe. Acel cioc mare și ascuțit nu folosea pentru a-l răni pe el, așa cum se temuse. După cum îi explica mama lui, ciocul lor era asemănător cu degetele și gura lui la un loc. Îl foloseau pentru a apuca mâncarea ușor din palmă, exact cum el și-ar fi folosit degetele pentru a ridica ceva fragil. Nu sunt sigur că ar fi crezut dacă cineva i-ar fi spus dinainte că acele coțofene nu-i vor face rău. Cum se întâmplă cu multe lucruri în viață, era ceva ce trebuia să descopere de unul singur.

Continuând să hrănească coțofenele, a învățat diverse lucruri despre ele... dar despre el. La început, a crezut că toate coțofenele erau aidoma. Nu învățase să observe diferențele dintre ele. Poate că frica îi limita vederea. Când a început să le observe mai bine, unele lucruri au devenit evidente. A învățat să-i deosebească pe masculii adulți, ale căror pene albe și negre se distingeeau mult mai clar. Erau mai mari decât femelele, al căror spate era pătat în alb și negru. Cele tinere erau gri și gălăgioase, ciripind constant până ce mâncarea le era îndesată pe gât, și apoi păreau să se oprească din ciripitul zgomotos numai cât să înghită mâncarea, pentru ca apoi să înceapă să ceară mai mult. Chad se gândea că nu i-ar fi plăcut să fie o coțofană mămică.

De obicei, masculul cel mai mare și cel mai bătrân venea să se hrănească primul. Chad îl recunoștea pentru că avea un picior îndoit cu o umflătură pe el. Mama credea că și-l rupsese. Din cauza asta, Chad îl numea Picior de Lemn.

Într-o zi, Chad i-a spus mamei sale:

— Pun pariu că îl pot face pe Picior de Lemn să se așeze și să îmi mănânce din palmă.

— Pun rămășag că nu poți, a râs mama lui. Nu ai tu răbdarea asta.

Chad era un băiat hotărât și, când mama lui a spus așa ceva despre răbdarea lui, a devenit și mai ferm. În fiecare zi care a urmat îl hrănea pe Picior de Lemn, ținând carnea în mâna dreaptă și ținând stânga, cu palma în jos, între carne și pasăre. La început, Picior de Lemn fie sărea peste mâna stângă, fie zbura pe partea cealaltă a balustradei, evitând mâna lui Chad. Nu era așa de ușor cum crezuse Chad, dar băiatul nu avea de gând să se dea bătut.

A început să privească într-o parte în timp ce întindea mâna cu mâncarea. Asta, pentru că observase altceva în timp ce privea coțofenele. Celor mai tinere nu părea să le placă să te uiți la ele în timp ce veneau să ia mâncarea. A testat acest lucru: dacă le privești în ochi, stau departe; întoarce capul și îți vor ciuguli mâncarea din palmă. E interesant ce poți observa când ai răbdare, și Chad era foarte, foarte răbdător, mult mai tenace decât crezuse mama lui că va fi vreodată.

În timp ce mergea cu bicicleta la școală și se întorcea, se gândea cum ar putea să-l atragă pe Picior de Lemn să-i mănânce din palmă în acea seară. Poate că mâna fusese prea aproape de chipul său. Și-a dat seama că, dacă se punea în locul unei coțofene, fața unui om ar fi văzută ca o zonă de pericol. Acolo se află ciocul lor, cu el atacă. Dacă le atacă o altă pasăre, atacul va veni frontal, dinspre față. Poate că Picior de Lemn avea să se simtă mai în siguranță departe de fața lui Chad, cum ar fi pe picior.

Chad s-a așezat pe un scaun și și-a pus picioarele pe balustrada verandei, întinzându-le cât mai mult în afară. A întins brațul cu carnea cât a putut și a privit într-o parte. Voia să privească, dar trebuia să se disciplineze să nu o facă. Chiar era nevoie de răbdare, și de câteva ori, Chad s-a gândit să renunțe. A durat câteva zile până ce a reușit. Picior de Lemn a sărit pe glezna lui Chad, și-a întins ciocul cât de departe a putut, și a ciugulit bucata de carne din palma lui Chad. Băiatul își ținea piciorul și brațul atât de nemișcate de parcă ar fi fost înghețate. De fapt, singura lui mișcare venea din respirație. Zi după zi, și-a apropiat mâna mai mult de corp, iar Picior de Lemn s-a apropiat câte puțin.

Picior de Lemn învață repede, se gândea Chad. *E doar speriat. Trebuie să învețe să aibă încredere în mine. Trebuie să merg încet și să-l las să-și consolideze încrederea.*

Chad și-a pus mâna stângă pe coapsă în timp ce-l hrănea pe Picior de Lemn cu dreapta. Când Picior de Lemn s-a obișnuit cu prezența mâinii stângi, a fost doar o chestiune de zile până ce avea să se așeze pe dosul palmei lui Chad. Următorul pas a fost dificil, dar Chad l-a abordat încet și cu răbdare. Cu Picior de Lemn așezat pe mână, Chad a încercat să-l ridice, foarte încet, de pe coapsă, dar Picior de lemn a sărit de pe mână imediat. Chad se întreba dacă avea să treacă vreodată de acel punct dar, destul de sigur, cu timpul Picior de Lemn avea să stea pe mâna lui Chad ridicată la câțiva centimetri de picior.

Au mai trecut multe săptămâni și mulți pași răbdători până ce băiatul a intrat pe gazonul din spatele casei într-o bună zi, cu mâna stângă în aer și cu niște carne în mâna dreaptă. Picior de lemn a coborât dintr-un copac, aterizând direct pe mâna întinsă a lui Chad. Vă puteți imagina cum s-a simțit Chad? Nu-i deloc ușor să stai nemișcat ca o statuie când de fapt vrei să sari peste Lună. Chad nu putea nici măcar să o strige pe mama să vină să se uite. Nu voia să-l sperie pe Picior de Lemn după tot timpul care le trebuise pentru a învăța să aibă încredere unul în celălalt. Descoperea astfel cum este să fii încântat și să stai nemișcat în același timp, cum este să savurezi momentul.

Desigur, mama și tatăl lui Chad l-au remarcat amândoi, deși la început nu prea le venea să creadă ce vedeau. Câteodată încă mă întreb cine a avut mai multe de învățat. Părinții lui Chad, Picior de Lemn sau Chad?

Povestea 30
Nu mă mai tem

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frica de necunoscut
- Expectații negative
- Ezitare în a se angaja în noi experiențe

Resurse dezvoltate

- A învăța despre valoarea protectoare a fricii
- Descoperirea de experiențe noi, pozitive
- A învăța că lucrurile pot să nu fie așa de rele cum ne-am imaginat
- Trecerea de la frică la emoție intensă

Obiective propuse

- Dorința de a încerca ceva nou
- Acceptarea faptului că e permis să te temi
- Conștientizarea faptului că temerile pot fi depășite

— Nu mă mai tem, a declarat Tom în timp ce ne întorceam cu mașina la cortul care era ridicat într-un mic camping chiar la marginea oceanului. Veniserăm aici să vedem reciful de corali și să înotăm aproape de un rechin enorm.

Cu doar două săptămâni înainte, nepotul meu, Tom, mă ținea strâns de mână și nu voia să-mi dea drumul. Făceam scufundări pe un alt recif și, trebuie să recunosc, era abia a doua sau a treia oară când Tom făcea scufundări. Lucrurile noi adesea pot să sperie, și Tom nu știa la ce să se aștepte. Frica poate fi modul în care natura ne apără de primejdii. Tom cu siguranță nu era un fricos, era doar precaut. Abia după ce ne scufundaserăm, Tom mi-a spus că se temuse să nu fie rechini în preajmă… și s-a speriat. E mai bine să fii speriat decât mâncat, spune natura.

Cu o zi înainte de cea în care Tom mi-a spus că nu se mai temea, ne scufundam din nou deasupra recifului de coral, când am văzut o broască țestoasă la o lungime de braț sub noi. Tom a ridicat capul, și-a dat masca jos și a întrebat:

— Pot să o ating?

Deși aș fi vrut să zic da, am clătinat din cap negativ. Era un parc național.

— Doar privește-o și bucură-te de ea.

Dar, în ziua despre care povestesc, ceva s-a schimbat cu adevărat. Eu și Tom am înotat alături de un rechin enorm. Numiți rechinii-balenă, aceștia pot crește până la 20 de metri lungime, deși cel alături de care am înotat noi era doar un pui, lung de șase metri. Dacă ar fi fost om, ar fi fost încă la școala primară. Căpitanul bărcii noastre ne-a spus că ei nici măcar nu-și caută prietene până nu ajung la vreo nouă metri lungime.

Spre deosebire de o balenă, care e mamifer și trebuie să iasă la suprafață ca să respire, rechinul-balenă poate să înoate pe sub apă la nesfârșit. Arată ca un rechin și are o coadă lungă ce se mișcă puternic dintr-o parte în alta, spre deosebire de coada unei balene care se mișcă în sus și în jos. Are o gură destul de mare cât să înghită un adolescent de mărime medie, dar — mulțumesc lui Dumnezeu — spre deosebire de rechinul obișnuit, mănâncă numai plancton și pești mici. Înoată cu gura deschisă asemenea unui aspirator uriaș, înghițind mâncarea microscopică din mers.

În timp ce înotam alături de acest „uriaș blând", cum au fost numiți acești rechini, Tom nici măcar nu mă ținea de mână! Era extrem incitat cu tubul de respirat în gură și cu capul sub apă. Tocmai înotase alături de cel mai mare rechin din lume și frica lăsase locul unei emoții intense. Așa că, atunci când a declarat: „Nu-mi mai e frică", m-a făcut curios.

— Ce crezi că te-a schimbat? l-am întrebat. Ce s-a întâmplat de acum două săptămâni, când îmi strângeai mâna speriat și nu voiai să-i dai drumul? Ce ai făcut pentru a te scufunda încrezător și bucuros de unul singur?

— Nu știu, a răspuns Tom gânditor. Poate simplul fapt că am făcut-o. Odată ce încerci, descoperi că frica e numai în mintea ta. Tot m-am simțit un pic speriat când am văzut rechinul-balenă, dar apoi mi-am dat seama că nu era interesat de noi. Am fost copleșit de emoție.

Exercițiul 6.1

Aveți acum posibilitatea de a nota câteva idei pornind de la propriile voastre povești despre schimbare și de la cunoștințele de specialitate pe care le aveți despre schimbarea tiparelor de comportament. În timp ce faceți asta, ar putea fi util să realizați următoarele lucruri:

- Mai întâi, gândiți și scrieți obiectivul terapeutic dorit pentru a aduce schimbarea.
- Odată terminată această sarcină, evaluați tipul de resurse și abilități de care va avea nevoie copilul pentru a realiza acele schimbări.
- Dacă micul client are deja abilitățile necesare, întrebați-vă cum pot fi folosite pentru a ajunge la schimbarea dorită.
- Dacă nu, întrebați-vă cum ar putea metaforele să vă ajute să dezvoltați și să folosiți resursele potrivite.

Gestionarea relațiilor

Ca ființe sociale, interactive, abilitatea noastră de a crea și menține relații călduroase, gentile și empatice e unul din fundamentele esențiale pentru o maturitate psihologică și socială (Burns & Street, 2003; Thompson & Gullone, 2003). Mai mulți autori susțin că individualismul atât de apreciat al culturii occidentale nu e favorabil dezvoltării comportamentelor prosociale (Burns & Street, 2003; George, 1999; Gullone, 2000). Când copiii își dezvoltă empatia, interesul și compasiunea pentru o altă persoană, e mai puțin probabil să se angajeze în violență, agresiune sau alte tulburări de conduită. Învățarea aptitudinilor pozitive e sănătoasă atât emoțional, cât și fizic, pentru că îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar și scade rata de apariție a cancerului, colesterolului și a morții premature (Seligman, 2008; Valliant, 2002).

Poveștile din acest capitol caută să răspundă unor întrebări ca: Ce faci când te trezești prins în mijlocul unui conflict, cum ar fi lupta părinților pentru custodia ta? Cum creezi și menții relații de prietenie? Cum înveți să colaborezi cu alți oameni? Când te confrunți cu un impas, cum negociezi o soluție? Cum înveți să-ți faci timp pentru tine însuți? Cum găsești moduri de exprimare a tandreței sau cum înveți să te pui în locul altei persoane?

Povestea 31
Prinsă la mijloc: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Separarea părinților
- Lupta pentru custodie
- A te simți prins la mijloc

Resurse dezvoltate

- Căutarea de soluții
- Acceptarea unor compromisuri
- Acceptarea lucrurilor ce nu pot fi schimbate
- Descoperirea de lucruri pozitive
- A te vedea ca o persoană demnă de iubire

Obiective propuse

- Acceptarea
- Stima de sine
- Sentimentul că „Sunt în regulă așa cum sunt"

A fost odată o păpușă, o figurină foarte frumoasă numită Pollyanna Priscilla Ponsenbury a III-a. Pollyanna era unică, o păpușă făcută pe comandă pe care orice colecționar de păpuși frumoase și-ar fi dorit să o aibă — cu excepția, sau așa i se părea ei, proprietarilor ei actuali. În consecință, biata Pollyanna Priscilla Ponsenbury a III-a nu se considera deloc specială. De fapt, se gândea la sine sub numele de „ponosita Polly" Păpușica.

Într-o zi, Polly cea „ponosită" a ajuns la o licitație. Știi ce e o licitație? Poate ai văzut licitații la televizor, unde mai mulți oameni vor să aibă același lucru și oferă pe rând tot mai mulți bani până ce e acceptată cea mai mare ofertă.

Polly nu înțelegea foarte bine cum ajunsese în această poziție și s-a întrebat de câteva ori dacă nu cumva ea greșise cu ceva ca să ajungă acolo. Cumva nu îi plăcea sentimentul de a fi licitată, dar Polly nu putea face nimic pentru a opri ce se întâmpla, iar asta nu o făcea să se simtă foarte bine.

Pe o parte a sălii era un bărbat care licita pentru păpușica Polly. Părea un bărbat drăguț și bun și părea să o iubească cu adevărat și să o vrea alături de el, la el acasă. În cealaltă parte a sălii era o femeie, care licita și ea pentru Polly. Și ea părea drăguță și bună, și părea la fel de determinată să o ia pe Polly acasă. În timp ce licitau, era ca și cum Polly i-ar fi auzit spunând: „Hai să locuiești cu mine. Voi avea grijă de tine. Te voi îngriji. Te vreau la mine acasă". Dacă o păpușă ar putea să-și arate tristețea, atunci sărăcuța Polly cu siguranță ar fi arătat astfel... pentru că așa se și simțea. Nu-i plăcea să fie prinsă la mijloc, fără să știe în care casă va locui, fără să mai poată să aleagă ceea ce dorește cu adevărat.

În timp ce bărbatul licita pe de-o parte și femeia pe de cealaltă parte, Polly a început să se gândească la alternative. *Ar fi frumos*, s-a pomenit gândind, *ca ei să stea împreună și eu să pot locui cu amândoi. Dacă asta nu o să se întâmple, poate aș putea locui cu unul o parte din timp, și cu celălalt o altă parte. Poate astfel amândoi or să fie fericiți.*

Bărbatul a început să liciteze cu o voce mai tare. Femeia a ridicat și ea vocea. Polly a început să se gândească la faptul că ar fi fost mai bine să cadă de pe raftul unde era expusă. Dacă ar fi fost crăpată sau distrusă, poate că lupta avea să se oprească.

Apoi și-a dat seama că, dacă se întâmpla asta, nimeni nu avea să fie fericit, nici măcar Polly însăși.

De ce bărbatul vorbea așa de tare și femeia era așa de disperată? se întreba. Era pentru că amândoi o iubeau așa de mult, încât credeau că pot fi fericiți numai dacă era doar a lor? Gândindu-se la iubirea și la dorința lor de a o avea, Polly a început să se simtă mai bine. Indiferent cine câștiga și indiferent cu cine ar fi mers să locuiască, ceva avea să rămână neschimbat: bărbatul și femeia licitau amândoi pentru că o voiau pe Polly, pentru că era specială și unică, pentru că era iubită și apreciată.

Orice s-ar fi întâmplat în acea sală de licitații în acea zi sau în alte zile, Polly știa că era — și avea să rămână întotdeauna — specială. Câteodată uita asta, dar atunci era util să-și amintească: *Poate că ei nu se înțeleg, dar măcar mă iubesc.* Da, putea fi iubită și apreciată și uneori o ajuta să-și amintească asta. Simțea o oarecare mândrie pentru faptul că era Pollyanna Priscilla Ponsenbury a III-a, și o ușurare pentru faptul că tot ea era și „ponosita" Polly — dar, și mai important, se gândea ea, era că se simțea bine în propria-i piele.

Povestea 32
Prinsă la mijloc: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Separarea părinților
- Lupta pentru custodie
- Sentimentul de a fi prins la mijloc

Resurse dezvoltate

- Căutarea de soluții
- Acceptarea unor compromisuri
- Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat
- Descoperirea aspectelor pozitive
- A te vedea ca o persoană demnă de iubire

Obiective propuse

- Acceptarea
- Stima de sine
- Sentimentul că „Sunt în regulă așa cum sunt“

Știi, în timp ce vorbim, îmi vine în minte o persoană pe care o voi numi Karen și care era într-o situație foarte asemănătoare cu a ta. Tu îmi amintești mult de Karen pentru că era una din acele fetițe pe care e o bucurie să le cunoști. Poate că uneori se îndoia de sine, dar părerea mea e că era genul de persoană pe care ceilalți copii de vârsta ei vor să și-o facă prietenă. Persoana ei avea ceva plăcut și frumos. Era caracterizată prin sinceritate și afecțiune — genul de calități pe care ceilalți le prețuiesc foarte mult la un prieten.

Din nefericire, Karen, ca și tine, a ajuns într-o situație în care nu voia să se afle. Nu înțelegea foarte bine cum ajunsese în acea împrejurare și, așa cum facem adesea cu toții, Karen se întreba dacă nu cumva făcuse ceva care să cauzeze asta. Vezi tu, părinții ei se luptau pentru custodia lui Karen. Ea nu voia să fie în acea conjunctură. Se simțea ca o frânghie de care se trăgea hăis și cea, dar avea sentimentul că e neputincioasă în această privință. Părinții ei se judecau în tribunal și totul se răsfrângea asupra ei.

Tatăl ei era un tip destul de drăguț și îi tot spunea lui Karen cât de mult o iubea și cât de mult voia ca ea să locuiască la el acasă. Mama ei făcea exact același lucru; fiecare dintre ei punea presiune pe ea. „Vino să locuiești cu mine... voi avea grijă de tine. Am să te îngrijesc. Vreau să vii la mine acasă." Amândoi spuneau aceleași lucruri.

Pe Karen o încercau o grămadă de sentimente: se simțea tristă, rănită, dezamăgită și neînțeleasă. Era destul de mare, conform legii, să hotărască singură cu cine avea să locuiască, dar nu voia să fie obligată să facă asta. Nu-i plăcea sentimentul de a fi prinsă la mijloc, fără să știe cu care părinte să locuiască. Indiferent ce făcea, avea să fie bine pentru unul dintre ei, iar pentru celălalt, îngrozitor de rău.

Deși amândoi îi spuneau tot timpul că alegerea era a ei, nu avea senzația asta și nici nu voia să o facă, indiferent că putea alege sau nu. A început să se gândească la alternative, pe care chiar le-a sugerat părinților. Își spunea în gând: *N-ar fi frumos să se împace, să uite de certuri și să trăim din nou împreună ca o familie fericită, așa cum făceam înainte?* Din nefericire, știa că asta nu se va întâmpla, și astfel a sugerat să locuiască la unul din ei o vreme, și apoi o vreme la celălalt. Voia să-i facă fericiți pe amândoi și, într-adevăr, să se simtă și ea fericită.

Din păcate, nu asta s-a întâmplat. Se părea că amândoi voiau totul sau nimic. Când nu păreau să ajungă la vreun compromis, tatăl ei devenea mai agresiv și mai furios în certuri. Lui Karen nu-i plăcea să-l vadă așa. Mama era diferită. Părea tristă și disperată — și asta poate o atrăgea un pic pe Karen de partea ei, dar ea nu voia să ia partea niciunuia dintre ei.

Își dorea să dispară și să se trezească mâine, descoperind că fusese un vis urât și că nu se întâmplase nimic în realitate. Chiar își spusese în minte că și-ar dori să moară odată. Era înspăimântător, dar, dacă s-ar fi întâmplat, poate nu s-ar mai fi certat pentru ea. Dar o parte din ea înțelegea că nu acesta era răspunsul. Nu avea să-i facă fericiți pe mami și pe tati, iar ea nu voia să moară.

A început să se întrebe de ce tatăl ei lupta așa de agresiv și mama ei cu atâta disperare. Poate, se gândea, amândoi o voiau pentru că o iubeau și nu doreau să o lase să plece. Poate că felul lor de a-și exprima dragostea era ciudat, dar a ajutat-o să se simtă mai bine cu ideea că dragostea lor pentru ea era motivul pentru care se simțea prinsă la mijloc.

A început să se gândească la faptul că, indiferent ce făceau tatăl și mama ei, indiferent unde locuia în cele din urmă, exista ceva ce avea să rămână neschimbat. O voiau amândoi pentru că amândoi o iubeau. Ea era o parte unică și specială a vieților lor. Dacă nu ar fi fost importantă și nu ar fi prețuit-o, nu s-ar mai fi certat de la bun început. Da, se gândea, indiferent cine câștigă sau ce hotărăște judecătorul, eu voi rămâne specială pentru fiecare dintre ei. Nimic nu schimba faptul că era fiica tatălui ei *și* fiica mamei ei. Era o persoană specială, iubită și capabilă să iubească indiferent unde locuia. Câteodată poate uita asta și, în acele momente, i se părea util să-și reamintească. *Poate n-or fi de acord, dar pe mine mă iubesc.* Da, ea putea fi iubită și apreciată, și uneori se simțea bine reamintindu-și asta.

Povestea 33
Crearea și menținerea prieteniilor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A accentua diferențele față de ceilalți
- A lăsa neînțelegerile să afecteze prieteniile

Resurse dezvoltate

- A ierta greșelile altora
- A arăta compasiune
- A ajuta un prieten la nevoie
- A vedea beneficiile, și nu punctele divergente din relațiile de prietenie

Obiective propuse

- Iertarea
- Acte de bunăvoință
- Prietenia care acceptă diferențele

Leul, regele animalelor, moțăia sub un copac umbros de pe un deal care domina întreg regatul său. S-a întâmplat ca un șoarece, care alerga pe acolo după mâncare, să se împiedice de una din labele leului. Regele animalelor s-a trezit.

— Ce faci aici, de-mi deranjezi siesta? a urlat el.

Șoricelul a chițăit de frică și a spus:

— Îmi pare rău, Maiestate. Nu mă uitam pe unde merg. Nu voiam să vă deranjez. Vă rog, nu mă mâncați.

— Ai noroc, a zis leul. Tocmai am avut o masă copioasă și mă simt îndestulat — dar de ce nu te-aș face una cu pământul pentru că mi-ai deranjat somnul?

— Vă rog, a pledat șoricelul, dați-mi drumul. Dacă faceți un lucru bun pentru mine, poate într-o zi și eu voi face un lucru bun pentru Măria Voastră.

Leul răgea de râs la gândul că amărâtul de șoricel ar putea vreodată să-l ajute pe regele animalelor, dar, pentru că nu-i era foame și șoricelul îl făcuse să râdă, i-a dat drumul.

Câteva săptămâni mai târziu leul era la vânătoare când și el s-a împiedicat — chiar de capcana unui vânător. De undeva a căzut o plasă, făcându-l prizonier. S-a luptat să se elibereze, dar cu cât încerca mai mult, cu atât se încurca mai tare. Răgea de durere și frică.

Din întâmplare, șoricelul a auzit țipetele leului și a alergat să îl salveze. Șoricelul a ros nodurile plasei cu dinții lui ascuțiți, tăind o gaură destul de mare cât leul să poată scăpa.

— Ai avut dreptate, a spus leul, mulțumindu-i șoricelului, bunăvoința poate avea beneficiile ei. Crezi că e posibil ca un leu și un șoricel să fie prieteni?

Și se spune că leul și șoricelul au rămas prieteni până în ziua de azi.

Povestea 34
Cei patru prieteni credincioși

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Rezolvarea unei sarcini

Resurse dezvoltate

- Înfăptuirea unei sarcini prin eforturi de colaborare
- A te oferi să-i ajuți pe ceilalți
- A descoperi cum abilitățile individuale pot contribui la un întreg
- A învăța valoarea prieteniei
- Acceptarea diferențelor

Obiective propuse

- Cooperare
- Respect
- Prietenie
- Acceptarea diferențelor

Pe când eram într-o expediție într-o mică țară numită Bhutan, în Himalaya — cei mai înalți munți din lume — am auzit o poveste interesantă pe care copiii de acolo o ascultă încă de când părinții lor încep să le spună povești. Se numește „Povestea celor patru prieteni credincioși" și e un basm despre un fazan, un iepure, o maimuță și un elefant. Istoria sună cam așa:

Într-o zi fazanul, o pasăre foarte frumoasă cu pene lungi și colorate, a găsit o sămânță și a decis să o planteze. Când fazanul râcâia pământul pentru a face o gaură pentru sămânță, un iepure alb cu urechi lungi a trecut sărind pe acolo și a întrebat:

— Pot să te ajut cu ceva, prietene?

— Mulțumesc de întrebare, a răspuns frumosul fazan. Când plantez sămânța, ai vrea să fii atât de bun și să o uzi?

— Sigur, a spus iepurele urecheat. S-a achitat de sarcină cu onoare și mândrie, asigurându-se că sămânța primea apă din abundență, mai ales în sezonul secetos, când trebuia să care apa de la un râu din apropiere.

O maimuță cu blana maronie, văzându-i pe fazan și pe iepure că munceau cu atâta râvnă, a coborât din copac și a spus:

— Ce faceți aici, prieteni? Pot să vă ajut?

— Plantăm această sămânță, a spus frumosul fazan.

— Și o udăm, a spus iepurele urecheat, cu mândrie.

— Poate că eu o pot fertiliza și plivi, s-a oferit maimuța maronie.

În timp ce toți trei ajutau la îngrijirea seminței fiecare în felul lui, pe acolo a trecut un elefant cu pielea zbârcită.

— Pot să vă ajut și eu? a spus elefantul. Dacă stau de gardă și o păzesc, nimeni nu va îndrăzni să o mănânce sau să-i facă rău în timp ce crește.

Împreună, cei patru prieteni au hrănit sămânța, privind-o cum străpunge scoarța pământului, dând un mic vlăstar, cum crește într-un puiet tânăr și cum se maturizează într-un pom înalt și puternic. Repede, sau așa a părut, ramurile pomului erau îngreunate de o recoltă bogată de fructe.

La fel cum cei patru prieteni au lucrat împreună la plantarea și îngrijirea pomului, tot așa au muncit împreună la culegerea fructelor.

— Uite, i-a zis elefantul cu pielea zbârcită maimuței cu blana maronie, urcă-te pe spatele meu ca să ajungi mai bine la copac. Ajungând pe elefant, maimuța i-a întins o mână iepurelui urecheat.

— Urcă-te pe umerii mei. În felul acesta o să ne mai apropiem puțin, i-a spus iepurelui.

În sfârșit, fazanul s-a așezat pe spatele iepurelui. Formând această scară din prieteni, au putut ajunge la fructe și au cules destule cât să se hrănească toți.

Povestea 35
Negocierea unei soluții

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Dorințe conflictuale
- Blocaje într-o relație
- Refuzul de a vedea perspectiva celuilalt
- Lipsa abilităților de negociere

Resurse dezvoltate
- Privirea lucrurilor din perspectiva celuilalt
- Construirea de strategii de negociere
- Găsirea unor compromisuri acceptabile
- A învăța să ajungi la rezultate reciproc avantajoase
- A duce negocieri agreabile

Obiective propuse
- Strategii de negociere
- Soluții reciproc avantajoase

Suzi vroia să meargă la o petrecere. Și cine nu ar vrea? Mai ales că nu era o petrecere obișnuită. Era o petrecere pe plajă. Fusese aproape unicul lucru despre care prietenele ei vorbiseră în ultimele două săptămâni. Ce aveau să facă, cine avea să vină, ce aveau să poarte. Aștepta cea mai tare petrecere a anului, poate cea mai tare petrecere din viața ei.

Dar era o problemă… și una mare. Mama ei spusese „nu". Suzi era disperată și, cu cât își pleda cazul cu mai multă disperare, cu atât mai decis mama ei spunea „nu".

— Dar toată lumea merge, se justifica Suzi.

— Nu-mi pasă cine merge, răspundea mama. Chiar dacă ar merge Regina Angliei, tu tot nu te duci.

Suzi era dezamăgită. De fapt, era mai rău de atât — avea inima zdrobită. Era petrecerea celei mai bune prietene a ei. Cum putea să-i spună că mama ei nu o lăsa să vină? Avea să arate ca o fraieră dacă era singura care nu apărea. Ceilalți copii sigur aveau să o tachineze. La naiba, poate chiar n-o să mai vrea să fie prietenii ei, dacă nu li se alătura și nu participa la ce făceau ei.

A sosit cina de duminică și bunica lui Suzi a venit la ei la masă, așa cum făcea aproape întotdeauna duminica. Bunica a observat cât de abătută fusese Suzi în timpul mesei, dar nu a spus nimic. Era rândul lui Suzi să spele vasele și bunica a spus:

— Dă-mi voie să te ajut.

În acest timp, restul familiei se mutase în living pentru a vedea un film.

— Ce se întâmplă? a spus bunica în timp ce Suzi așeza vasele în apa cu spumă, iar bunica ștergea o farfurie cu un prosop mic.

— Mama nu-mi dă voie să mă duc la petrecerea celei mai bune prietene, a zis Suzi, tristă.

— Mama ți-a explicat de ce nu vrea să te duci? a întrebat-o bunica.

— Nu, a răspuns Suzi.

— Atunci, pentru o clipă, pune-te în poziția ei, a spus bunica. Dacă ai fi mama, ce obiecții ai avea?

Suzi nu se gândise la opinia mamei ei. Nu se gândise decât la ce voia ea.

— Păi, a răspuns după o secundă sau două de gândire, e o petrecere pe plajă. Poate că nu are încredere în noi sau crede că o să dăm de necazuri. Poate crede că ne vom îneca sau ceva de genul acesta, dar toți știm să înotăm și să avem grijă de noi înșine.

— Vor fi și adulți acolo? a întrebat bunica.

— Nu, a zis Suzi, cine vrea să-și aducă părinții acolo dacă vrem să ne distrăm?

— Poate ideea e, a spus bunica, că mama ta e îngrijorată și nu vrea să ți se întâmple nimic rău, ce crezi?

— Nu se va întâmpla nimic, a protestat Suzi.

— Poate ai dreptate, a spus bunica, dar probabil că mama e îngrijorată pentru cazul în care s-ar întâmpla. Știi, când mama ta avea vârsta ta, obișnuiam să jucăm un mic joc. Cred că amândouă știam ce se întâmplă, dar îl jucam oricum, ca și cum niciuna din noi nu ar fi știut. Dacă ea ieșea undeva, eu întrebam la ce oră vrea să vin să o iau. Ea întotdeauna adăuga o oră sau două la ora la care dorea să se întoarcă, spunând unsprezece sau chiar douăsprezece și gândindu-se că eu nu știam ce făcea. Eu îi spuneam că e mult prea târziu și că voiam să fie acasă la nouă. Ea protesta și ajungeam amândouă la un compromis: la zece sau zece jumătate, ora la care amândouă ne gândiserăm de la bun început. Astfel, niciuna din noi nu era învingătoare sau învinsă; iar ea avea timp să iasă cât voia și eu eram mulțumită că venea acasă la o oră rezonabilă. Amândouă obțineam ceva prin găsirea unui compromis, deși poate nu obțineam tot ceea ce voiam. Mă întreb cum ai putea tu să ajungi la un compromis cu mama ta în cazul acesta. Ce crezi că vrea ea?

— Cred că ea vrea să vadă că suntem supravegheați, a răspuns Suzi, adăugând repede: dar nouă nu ne trebuie un adult în preajmă.

— Atunci cum poți să ajungi la un compromis, a întrebat bunica, la o înțelegere în care mama să fie mulțumită că ești supravegheată și tu să nu simți că e un adult care privește peste umărul tău tot timpul. Cum s-ar putea face asta?

— Nu știu. Nu se poate, a zis Suzi. Mama vrea să vină acolo și nimeni altcineva nu vrea ca un adult să vină acolo.

— Atunci, poate te gândești la un compromis, a sugerat bunica. Dacă mama te-ar duce acolo și ar rămâne în mașină, în parcare, studiind pentru cursul pe care-l urmează acum? Dacă și-ar lua laptopul și ar merge în cafeneaua de pe plajă să lucreze la studiile ei, aruncând din când în când o privire spre plajă, asigurându-se că nu te îneci? Poate că ar putea să facă o plimbare pe plajă și prietenii tăi nu ar vedea-o în timpul petrecerii.

Bunica putea să se gândească la alternative care nici nu-i dăduseră prin minte lui Suzi.

— Când crezi că îți poți face timp să vorbești cu mama despre care sunt grijile ei, despre ce vrei tu și despre tipul de compromis pe care îl puteți face? a întrebat bunica.

Au terminat de spălat vasele în tăcere și s-au alăturat restului familiei la film. La cina din duminica următoare, bunica a fost mulțumită să o audă pe Suzi povestind fericită detaliile petrecerii de pe plajă din ziua precedentă. A fost, de asemenea, încântată să o audă pe mama lui Suzi povestind cum se bucurase de o plimbare pe plajă și de un pic de liniște în cafenea, lucrând la laptop. La sfârșitul marii petreceri, Suzi a venit și a mai stat puțin cu ea în cafenea.

Povestea 36
Prieteni noi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Prieteniile nedorite

- Pierderea vechilor prietenii
- Suferință

Resurse dezvoltate
- Reevaluarea vechilor prietenii
- A învăța să distingi
- A face alegeri
- Construirea de abilități sociale
- A fi interesat de ceilalți

Obiective propuse
- Abilități de a face distincții
- Abilități sociale
- Abilități în luarea de decizii

Ați observat cum uneori părinții pot fi la fel de subtili ca și cum ar da cu barda? Câteodată poate că nici nu sunt conștienți de efectele vorbelor lor... dar le rostesc oricum. La fel, uneori copiii interpretează prea repede spusele părinților într-un mod care nu a fost chiar cel intenționat. Nu știu prea bine care din cele două cazuri e valabil pentru Rob.

Părinții lui sunt prieteni cu mine și într-o seară eram întâmplător la cină la ei acasă, în jurul mesei din bucătărie. La un moment dat, conversația a ajuns să se refere la Sally, fiica unui prieten comun care nu era foarte fericită și treaba asta dura de câteva săptămâni. Mama lui Rob a spus că Sally intra în tot soiul de necazuri de la o vreme și că părinții ei nu erau de acord cu compania în care-și petrecea timpul. Apoi, brusc, toți prietenii o părăsiseră și se simțea tristă. O vreme după aceea, a stat acasă și nu mai voia să iasă. Nu voia să meargă la școală, și când mama și tatăl ei încercau să facă sugestii, le arunca o replică de genul: „Ia mai lăsați-mă în pace!"

Apoi s-a întâmplat ceva interesant, deși mama lui Rob spunea că nu vede nimic deosebit aici. S-a întâmplat că Sally a început să se gândească serios să-și caute noi prietene. Prea mult timp, rămăsese doar cu vechile ei prietene fără măcar să se întrebe dacă erau cele mai bune amice pe care le putea avea. Nu s-a simțit bine când a fost părăsită, dar acest lucru i-a oferit timp pentru a se gândi cu cine voia să-și petreacă timpul și cu cine nu. Apoi s-a gândit cu care fete ar fi vrut cu adevărat să fie prietenă. A făcut efortul de a vorbi cu ele puțin mai des decât o făcuse înainte. Zâmbea când noile ei amice treceau pe coridoare și a început să se îmbrace într-un mod similar, deși nu identic. Era atentă la programele TV despre care vorbeau ele, la băieții despre care discutau, la profesorii care le plăceau sau nu și la chestiile pe care le făceau în weekend… și a început să le pună întrebări despre aceste lucruri de care ele păreau interesate. A descoperit că începea să-i placă conversația și că se bucura să facă lucrurile pe care le făceau și ele.

Mama și tatăl lui Rob au spus că Sally s-a întors într-o zi de la școală și i-a spus mamei ei: „Știi, nu mi-am dat seama niciodată înainte, dar nu-mi plăceau cu adevărat vechile mele prietene. Unele din ele dădeau adesea de necazuri în clasă, unele luau droguri, și unele vorbeau întotdeauna negativ și furios despre părinții lor. Acum îmi dau seama că o parte dintre ele nu erau tocmai genul de oameni drăguți cu care să ai de-a face. Noile mele prietene sunt mult mai de treabă. Vor să meargă înainte și faptul că se dedică temelor și studiului înseamnă că și eu sunt mai interesată de asta. Nu am fost fericită când vechile mele prietene m-au părăsit, dar cu siguranță sunt fericită cu noile mele prietene".

Când mama lui Rob a terminat de spus povestea, Rob și-a încrucișat brațele, a privit în jos către masă și a spus: „OK, știu la ce te referi".

Nu e interesant modul în care cu toții putem vedea aceleași lucruri un pic diferit? Poate că, în ceea ce se spune, noi ghicim un mesaj pentru noi înșine. Eu, care luam cina cu ei, am crezut că mama lui Rob îmi spunea o poveste drăguță și pozitivă despre Sally. Rob, evident, a crezut că ea trimitea un mesaj direct către el, datorită prietenilor cu care se vedea. Desigur, nu știu ce avea ea în gând când mi-a povestit, dar am reținut că Rob a văzut lucrurile diferit.

Povestea 37
Descoperirea tandreței

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Furie și atitudine defensivă în relații
- Lipsa capacității de a avea o relație intimă

Resurse dezvoltate
- Deosebirea situațiilor sigure de cele nesigure
- Diferențierea oamenilor de încredere de cei periculoși
- Alegerea momentelor adecvate pentru a te plasa în defensivă
- Alegerea momentelor când e cazul să fii defensiv
- Întărirea tandreței și a afecțiunii
- Împărtășirea experienței cu ceilalți
- A învăța să te bucuri de viață

Obiective propuse

- Gestionarea mâniei și a atitudinii defensive
- Abilități de discriminare
- Relații mutuale, de împărtășire
- Bucuria pentru lucrurile mărunte

A fost odată un șoricel pe nume Fred Șoricelul, care locuia într-o gaură a peretelui din colțul casei. Într-o dimineață friguroasă, când Fred Șoricelul își mânca dejunul compus din sendvișuri cu pâine prăjită și brânză, s-a auzit o bătaie în peretele de lângă intrarea în casa lui.

— Putem intra? a spus o voce pițigăiată, și prin gaură a pătruns un nas subțire și lung, pe care Fred l-a recunoscut ca fiind al lui Ernie Furnicarul Țepos.

— Sigur, intră, a spus Fred, cu o voce care părea mai încrezătoare decât era în realitate. Îi plăcea de Ernie, dar îi era puțin frică de el pentru că furnicarii țepoși, asemenea aricilor și celorlalte soiuri de furnicari, aveau o grămadă de ace ascuțite, iar spinii lui Ernie păreau să fie întotdeauna zburliți, chiar și în cele mai bune momente ale lui.

Ernie a trebuit să se strângă și să se târască prin gaura micuță care era ușa lui Fred, dar, cum furnicarii țepoși sunt obișnuiți să se strecoare prin tuneluri, în cele din urmă a intrat... și, imediat ce a făcut-o, țepii lui ascuțiți și zburliți au sărit în sus. Ce-i drept, Fred era unul din acei șoricei prietenoși cărora le place să-și îmbrățișeze călduros amicii, dar Ernie era una dintre persoanele de care se ferea.

— Pot să intru și eu? a întrebat un alt nas subțire, ivindu-se pe ușă.

— Sigur, a spus Fred.

Emma, prietena lui Ernie, a intrat și ea prin gaură, țepii ridicându-i-se la fel ca ai lui Ernie. Fred a observat că țepii lor tremurau.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat Fred.

— E așa de frig, a spus Ernie. Noaptea a fost foarte rece, și sus pe dealurile unde locuim noi a nins chiar. Așa că ne-am rostogolit ca mingile și am coborât dealul cât de repede am putut, ca să vedem dacă putem să venim să ne încălzim în căsuța ta plăcută.

Fred și-i imagina pe Ernie și Emma coborând dealul. Vezi tu, dacă furnicarii țepoși sunt în pericol, au două feluri de a scăpa de necazuri. În primul rând, dacă un alt animal îi atacă, pot să-și ridice țepii astfel încât nimic și nimeni să nu se poată apropia de ei pentru a-i răni. Poate e un pic asemănător cu momentul când copiii se supără, acest lucru trimițând un mesaj clar: „Nu te apropia, sau..."

Al doilea lucru pe care-l fac furnicarii țepoși (sau „echidnele") când sunt speriați arată destul de amuzant pentru un privitor. Se fac rotunzi ca o minge, astfel încât, dacă sunt lângă un deal sau o pantă, se rostogolesc pentru a scăpa de pericol. Așa au ajuns ei la Fred acasă — ca două mingi de plajă ce s-au rostogolit de pe deal. Fred se gândea că trebuia să fie un mod destul amuzant de a te deplasa dintr-un loc într-altul.

— Chiar și în vizuină, a continuat Ernie, era foarte frig.

— Când am încercat să mă apropii de el, a adăugat Emma, i s-au zburlit țepii. Dacă măcar am putea să ne cuibărim unul într-altul, ne-am putea ține de cald noaptea.

— Așa că ne-am gândit să coborâm să te vizităm, a zis Ernie. Casa ta din gaura peretelui e primitoare și confortabilă și nu numai atât — tu ești un foarte bun prieten. Speram că ai putea să ne spui cum să ne rezolvăm problema.

Era încă dimineața devreme și Fred a trebuit să se gândească puțin înainte de a răspunde, așa că le-a oferit lui Ernie și Emmei niște sendvișuri pentru micul dejun. Lor nu le plăceau așa de mult ca lui Fred, așa că au refuzat politicos, spunând că aveau să meargă să adulmece pe afară după propria mâncare când se va mai încălzi puțin. Totuși, au acceptat să bea o ceașcă de ciocolată caldă pentru a se încălzi.

— În primul rând, mi se pare, a zis Fred, că țepii voștri își au rostul lor — acela de a vă apăra de animalele mai mari care ar putea să vă vâneze și să vă facă rău. Vă sunt de ajutor dacă un câine sălbatic sau un vultur furios încep să creadă că ați putea fi o masă copioasă. E important să îi aveți dacă vreți să supraviețuiți, dar cât de des sunteți amenințați în realitate? a întrebat el.

Ernie și Emma s-au privit ridicând din umeri.

— Nu foarte des, de fapt, a zis Ernie.

— Și, deși e important ca țepii voștri să stea ridicați uneori, a spus Fred, sunt o grămadă de momente când nu aveți nevoie de ei. Eu sunt doar un șoricel și știu că nu v-aș putea face rău în niciun fel, dar țepii voștri stau ridicați ca săgețile înfipte într-o țintă. De aceea, eu stau mult mai departe de voi decât aș vrea… și uneori chiar mi-ar plăcea să vă îmbrățișez. Deși în unele situații, a continuat el, poate fi util să fii spinos, nu vă e de folos să fiți așa tot timpul și în toate locurile. Poate ar fi bine să încercați să lăsați garda jos un pic și să vă relaxați țepii cât timp sunteți la mine acasă, în siguranță. Nimic și nimeni nu vă va face rău aici.

Ernie și Emma au încercat. Au încercat din răsputeri, dar țepii lor stătuseră ridicați atât de mult timp, încât nu păreau în stare să se mai relaxeze.

— Nu știu ce altceva să fac, a spus Ernie. Am senzația că așa am fost dintotdeauna.

— Închide ochii pentru o secundă, a spus Fred, și gândește-te că un leu mare vine să te mănânce.

— Dar în țara asta nu sunt lei, a protestat Ernie.

— Bine, atunci închide ochii și gândește-te la un câine înfometat și feroce, care se apropie încet de tine.

Când Ernie și Emma au închis ochii, spinii lor, care erau deja ridicați, au devenit și mai țepeni.

— Bun, a spus Fred. Acum gândiți-vă la un loc sau un moment în care vă aflați în siguranță, poate jos în vizuina voastră într-o zi plăcută, când tocmai ați luat o masă copioasă și vă gândiți să vă relaxați, să vă faceți siesta.

Când Ernie și Emma și-au imaginat acel loc sigur, țepii lor au început să se relaxeze puțin, chiar dacă nu foarte mult la început.

— Bun, a zis Fred. Acum continuați să exersați. Vocea lui Fred suna ca a unui doctor care le prescria o rețetă pentru niște pastile. Ar putea fi de ajutor să exersați asta în fiecare dimineață, imediat ce vă treziți și în fiecare seară înainte de a merge la culcare. Exersați gândindu-vă la situații în care trebuie să aveți țepii ridicați, apoi la locuri și momente neprimejdioase când îi puteți lăsa jos. Stați un pic și întrebați-vă dacă mai trebuie să-i ridicați când sunteți cu un prieten ca mine.

Câteva zile mai târziu, când Fred își mânca tacticos sendvișurile cu pâine prăjită și brânză de la micul dejun, s-a auzit o bătaie în peretele de lângă gaura de la intrare. Un nas lung și subțire s-a ivit prin gaură și a întrebat:

— Putem intra? și înăuntru s-au strecurat Ernie și Emma.

Cum țepii lor stăteau liniștiți de-a lungul corpurilor, Fred i-a îmbrățișat bucuros pe amândoi fără să se teamă că va fi înțepat. Și ei l-au îmbrățișat pe el.

— Vremea a fost rece, a spus Fred, dar văd că nu mai tremurați la fel ca la ultima vizită.

— Nu, a răspuns Emma. Acum, că nu mai suntem atât de țepoși, putem să ne cuibărim unul într-altul și să ne ținem de cald în nopțile reci. E mult mai plăcut.

— Da, a aprobat Ernie. Pentru că ne-ai învățat că sunt momente când e în regulă să fim țepoși și momente când nu e bine, ne-am gândit că am vrea și noi să te învățăm ceva.

Urcând dealul împreună cu Ernie și Emma, Fred se întreba ce vor face. Cu țepii strânși, aceștia l-au învățat pe Fred să se facă minge și toți trei au pornit sărind în jos pe dealul înzăpezit, căzând în nămeții moi de la baza dealului, unde au râs cu toții din toată inima.

Povestea 38
Retragerea în sine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Plictiseală
- Furie
- Relații problematice

Resurse dezvoltate
- A lua o pauză pentru calmare
- Dezvoltarea abilităților de relaxare
- A învăța să pui întrebări privitoare la propriile asumpții

Obiective propuse
- Abilități de relaxare

- Strategii de gestionare a relațiilor
- Bucuria de-a întreține relații pozitive

Tess era o broscuță țestoasă care fusese poreclită Tess Furioasa. Ca și oamenii, o broscuță țestoasă trebuie să fie educată, așa că Tess a trebuit să se ducă la școală. Din nefericire, nu-i plăcea școala. Era al naibii de plictisitoare! Era anost să stea în clasă toată ziua și nu o interesa să o asculte pe învățătoare repetând la nesfârșit aceleași lucruri — cum să înoate cât mai eficient, cum să prindă meduze pentru cină, cum să evite rechinii care abia așteaptă să se înfrupte din tine și așa mai departe.

Numai că, atunci când Tess se plictisea, devenea neliniștită și, când era agitată, avea tendința să creeze necazuri altora. Cel puțin așa își făcea ziua mai puțin plictisitoare. De exemplu, le împingea pe celelalte țestoase când stăteau aliniate, le înțepa cu un creion pe sub bancă sau le ascundea cărțile de care aveau nevoie pentru lecția următoare. Dar când celelalte broscuțe țestoase îi făceau ei aceleași lucruri, se supăra și mușca.

Țestoasele se pricep la mușcat. Gura unei țestoase se numește de fapt cioc, iar dinții sunt foarte puternici. Ciocul e puternic, fiind construit pentru a măcina mâncarea. Nu mi-ar plăcea să am degetul acolo când mușcă — mai ales când e vorba despre Tess. Ea ar fi fost medaliată cu aur dacă ar fi concurat la Olimpiada de mușcături.

Celelalte broscuțe țestoase o tachinau pe Tess în legătură cu modul în care mușca. Și, desigur, cu cât o tachinau mai mult, cu atât mai rele deveneau mușcăturile ei. De aceea au poreclit-o Tess Furioasa.

Din păcate, Tess nu era fericită. Nu e amuzant să fii plictisit și furios. Celelalte broscuțe țestoase făceau haz de ea. Ele păreau să aibă o grămadă de prietene. Ea nu avea niciuna și nu știa ce să facă în privința asta.

Pe când înota acasă de la școală într-o zi, pierdută în gânduri, Tess s-a rătăcit. Apele erau din ce în ce mai adânci și întunecate, și s-a speriat când o siluetă enormă și întunecată a înotat încet din adâncuri către ea. Era o țestoasă mare și bătrână și, judecând după mărimea ei, Tess și-a dat seama că avea câteva sute de ani. Îi auzise pe părinții ei vorbind despre o țestoasă înțeleaptă și bătrână care navigase pe toate oceanele pământului, învățase tot ce se putea învăța și care acum își împărtășea înțelepciunea celor care aveau nevoie.

— Arăți așa de tristă, a salutat-o bătrâna țestoasă pe Tess, de parcă i-ar fi citit gândurile.

Tess a început să-i spună bătrânei țestoase toate necazurile ei, cum nu le mai destăinuise nimănui până atunci. Nu ar fi putut să le spună învățătoarei. Nu le spunea tatălui și mamei ei, și cu atât mai puțin ar fi putut vorbi despre asta cu broscuțele țestoase de la școală.

— Intru mereu în bucluc, i-a răspuns Tess. Mă plictisesc și mă înfurii. Și mușc atunci când nu ar trebui să o fac.

— Oh, a făcut bătrâna țestoasă, cu o privire pierdută, ca și cum s-ar fi gândit la vremurile când mergea la școală. Majoritatea dintre noi am trecut prin această problemă, a spus ea înțelegătoare. Mi-a luat mult timp să aflu o soluție, dar presimt că tu ai putea fi mai rapidă decât mine.

Tess asculta cu multă atenție.

— Mi-a luat mult timp să-mi dau seama că soluția o avusesem la îndemână tot timpul. Purtam răspunsul cu mine în fiecare zi, în fiecare secundă, a spus bătrâna țestoasă, întinzând o înotătoare și mângâind blând carapacea lui Tess. Dacă simți că devii supărată sau iritabilă, trage-ți capul înăuntru, a sugerat bătrâna țestoasă. Intră în carapacea ta. Eu am învățat să o fac când eram cam de vârsta ta. Am pierdut șirul anilor de când înot prin oceane, dar încă o fac când trebuie să iau o pauză sau vreau să am un pic de pace și liniște pentru mine însămi. Totul e să îți amintești să o faci imediat ce simți acele sentimente pe care nu vrei să le ai. Când fac asta, a continuat bătrâna țestoasă, prima dată inspir adânc de trei ori și apoi îmi las respirația să se relaxeze încet și confortabil. Când mă simt mai calmă, mă întreb dacă ceea ce gândeam și simțeam înainte de a intra în carapace e de ajutor. Dacă nu mi-e de folos, atunci mă întreb ce aș putea face pentru ca lucrurile să fie diferite când scot din nou capul afară. Spunând asta, bătrâna țestoasă a mângâiat-o din nou pe Tess pe spate și apoi a plecat înot, dispărând încet în albastrul adânc al oceanului.

A doua zi dimineața, școala părea la fel de plictisitoare ca întotdeauna. Tess abia sosise că celelalte broscuțe țestoase au și început să o tachineze. Imediat ce deschise ciocul, își aminti sugestia țestoasei bătrâne și înțelepte. Și-a tras capul înăuntru, retrăgându-și înotătoarele în același timp, și a respirat adânc de trei ori.

Hei, s-a gândit, *se întâmplă ceva.* A descoperit că se putea calma și relaxa. S-a întrebat dacă era util să fie furioasă și s-a gândit: *Nu, nu mi-e de niciun folos.*

Apoi și-a amintit sfatul țestoasei bătrâne și înțelepte: întreabă-te cum ai putea face ca lucrurile să fie diferite când scoți din nou capul afară. S-a gândit că ar putea să încerce să zâmbească și să fie mai drăguță cu celelalte broscuțe țestoase. Când capul ei a ieșit afară din carapace, avea pe față un zâmbet drăguț, împăciuitor. Celelalte broscuțe țestoase au văzut asta și au început să surâdă și ele.

Pe măsură ce aplica sfatul țestoasei bătrâne și înțelepte — intra în carapace, se relaxa și se întreba cum poate schimba lucrurile în bine — Tess a descoperit că se simțea mai calmă și mai fericită. Nu le-a mai deranjat pe celelalte broscuțe țestoase și, ca urmare, ele nu au mai tachinat-o. Și-a făcut multe prietene și se distra atât de mult, încât ardea de nerăbdare să meargă la școală — și, știi, celelalte țestoase i-au schimbat porecla pe care o aveau pentru ea. În loc de Tess Furioasa, acum i se spune Tess Minunata.

Povestea 39

Pune-te în locul celuilalt

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A fi mezinul familiei
- A te simți tratat cu superioritate
- A te simți exclus
- A-i invidia pe ceilalți

Resurse dezvoltate

- A te pune în locul celuilalt
- A privi lucrurile dintr-o perspectivă diferită
- Dezvoltarea empatiei
- Reevaluarea centrării pe sine

Obiective propuse

- Înțelegerea trăirilor celuilalt
- Compasiune pentru ceilalți
- A fi cooperant

Nu e întotdeauna ușor să fii mezina familiei. Cel puțin așa mi-a spus Michelle. Era cea mai mică din cei trei copii și avea sentimentul că cele două surori și părinții o tratau întotdeauna cu un aer de superioritate. Surorile ei, Tessa și Maria, aveau de făcut mai multe sarcini decât ea și, deși uneori era furioasă pe ele, chiar își dorea să fie în pielea lor și să facă lucrurile pe care le făceau ele. A fi mezină nu era corect pur și simplu.

Din fericire, lucrurile s-au schimbat de ziua ei. Părinții i-au făcut cadou un costum de vrăjitoare, și împreună cu costumul a primit o carte de magie. Michelle a început să se închidă tot mai des la ea în cameră, îmbrăcându-se în costumul de vrăjitoare și făcând tot soiul de farmece. Una din vrăji, *dorințus îndeplinitus*, era descrisă acolo ca fiind cea mai miraculoasă, mai puternică și mai dorită. Ea a urmat instrucțiunile pas cu pas și, la sfârșit, așa cum scria în carte, a spus cu voce tare: *„Dorințus îndeplintus Tessa"*.

Pentru oricine nu înțelege limbajul farmecelor de vrăjitoare, asta însemna ceva de genul: „Vreau să fiu în locul surorii mele, Tessa".

Instantaneu, a ajuns în camera Tessei. A privit în jos și a văzut că era în hainele acesteia. S-a privit în oglindă și arăta leit sora ei mai mare. Exact când se minuna de puterea ei de a face o dorință să se îndeplinească, s-a auzit o bătaie la ușă și a intrat Michelle. Michelle plângea și a început să tragă de lucrurile Tessei. Tessa a început să se enerveze — se pare că nu era așa de mișto să fii sora mijlocie și să ai o soră mai mică. *Nu e deloc grozav*, s-a gândit, apoi a spus: *„Dorințus îndeplinitus Maria"* — Aș vrea să mă transform în sora mea, Maria.

Într-o clipă, a devenit Maria, sora cea mai mare, și a ajuns în dormitorul acesteia. Din nou, și-a privit hainele și s-a uitat în oglindă. Da, sigur era Maria.

— Maria, a strigat mama ei de afară, vino să speli vasele.

— De ce eu? a întrebat Maria. De ce nu pot să le spele Tessa ori Michelle?

— Pentru că tu ești mai mare, a răspuns mama ei, și trebuie să înveți să-ți asumi mai multe responsabilități.

Michelle a început să-și dea seama că nu era așa de amuzant să fie Maria, dar a decis să rămână așa. A putut sta trează un pic mai târziu în acea seară decât dacă ar fi fost Michelle, dar mama a pus-o să petreacă acele ore rezolvând niște teme foarte grele. S-a așezat și le-a privit mirată. Erau la matematică și științe. Erau acolo simboluri și cuvinte pe care nu le înțelegea. Era așa de obositor să fie în locul Mariei, încât s-a pomenit gândind: *Mama poate sta până târziu fără să o ia nimeni peste picior. Trebuie să fie distractiv să fii mamă.* Așa că a spus: „*Dorințus îndeplinitus mama*".

Ei bine, nici nu terminase de spus dorința, că a și ajuns în pielea mamei. De acum, Michelle era deja în pat, iar surorile ei vor fi dormit și ele. Ca mamă, s-a gândit că ar putea privi un program de seară la televizor pe care ea, Michelle, în mod normal nu ar avea voie să-l privească... dar nu a fost să fie. În loc de asta, pe post de mamă, a strâns vasele, a călcat cămășile tatei pentru serviciul de a doua zi și a curățat bucătăria după cina familiei — și apoi s-a simțit așa de obosită că a căzut pur și simplu, ruptă de oboseală, în pat. Ceasul deșteptător a sunat când era încă întuneric și frig; și-a pus repede niște haine pe ea și curând s-a apucat de sendvișuri pentru Michelle, surorile ei și pentru tatăl lor, ca să aibă la prânz. A trezit copiii, i-a spălat la duș și i-a pregătit pentru școală. Se simțea așa de obosită, încât își dorea să fie tată. Tata era directorul unei companii și sigur nu exista nimeni care să-l trateze de sus. Așa că a spus: „*Dorințus îndeplinitus tata*".

Imediat Michelle s-a trezit așezată la biroul tatei și privind un monitor cu grafice și cifre complicate, din care nu pricepea nimic. Secretara a intrat cu un morman de scrisori, așezându-l în două teancuri pe birou și spunându-i că unul era urgent și trebuia rezolvat azi, iar celălalt mai putea aștepta. Michelle a privit teancul enorm și s-a întrebat cum avea să-l rezolve vreodată. A sunat telefonul. Era șeful tatei. Tata avea un șef! Acesta i-a spus tatei că firma făcea unele reduceri de personal și că trebuia să concedieze câțiva angajați. Aceștia fuseseră prietenii lui mult timp, a răspuns tata. Cum le putea spune să plece când aveau ipoteci de plătit și copii de hrănit? „Îmi pare rău, a explicat șeful tatei, trebuie să facem reduceri." Chiar înainte de a pune receptorul în furcă, Michelle nu își mai dorea să fie tată. A spus: *„Dorințus îndeplinitus Michelle"*.

Voia doar să fie ea însăși și, punându-și acea dorință, a devenit ea însăși. Era înapoi în clasă la școală cu prietenii ei, uitându-se la cărți pe care măcar le înțelegea cât de cât. Și chiar dacă învățătoarea mai făcea uneori pe deșteapta, acum lui Michelle nu i se mai părea așa de rea. De fapt, n-a mai fost supărată nici când s-a întors acasă de la școală în seara aceea și a intrat în camera ei. Lucrurile arătau un pic diferit de cum erau înainte. Nu camera se schimbase, ci poate Michelle era un pic altă persoană. Știind cum este să fie în locul Tessei și al Mariei, nu se mai smiorcăia așa de mult în preajma lor. De asemenea, credea că n-ar fi rău să-și asume un pic mai multe responsabilități, ca Tessa și Maria. Ar putea s-o ajute să se simtă un pic mai mare și i-ar da Mariei mai mult timp să rezolve temele dificile. Știind toate lucrurile pe care le făcea mama, a devenit un pic mai înțelegătoare când aceasta o muștruluia uneori și, de asemenea, înțelegea mai bine ce se întâmplase la serviciul tatei când venea necăjit acasă.

Când a redeschis cartea de vrăji, nu a mai făcut-o cu gândul de a schimba lucruri pentru ea. De fapt, acum se simțea destul de bine fiind cine era. Folosea puterea cărții care îndeplinea dorințe în mod magic pentru a le trimite gânduri bune Tessei, Mariei, lui mami și lui tati.

Povestea 40
A-ți face prieteni și a-i păstra

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Singurătate
- Lipsa prietenilor
- Lipsa abilităților sociale

Resurse dezvoltate
- Deschidere înspre a face lucruri diferite
- Dorința de a închega noi relații
- A învăța ce funcționează și ce nu
- A face complimente
- A accepta complimente
- A-i ajuta pe ceilalți
- A contribui cu abilitățile tale speciale

Obiective propuse
- Prietenie mutuală
- Abilități sociale crescute
- Beneficiile cooperării

Câteodată, viața poate fi pustie, dacă ești un șoricel care locuiește de unul singur într-o gaură din zidul de la colțul casei. Poți să te simți al nimănui chiar și atunci când mai sunt și alții care locuiesc cu tine.

Erau momente când lui Fred Șoricelul îi plăcea să fie singur, mai ales când avea o farfurie plină de sendvișuri pe care să le mănânce numai el. Dar câteodată Fred Șoricelul se gândea că i-ar fi plăcut să aibă un prieten cu care să se joace. Într-o zi, adâncit în aceste gânduri, s-a aventurat afară din casă și a pornit pe drumul către golf, unde s-a așezat singur la capătul debarcaderului, privind la apa învolburată. Nu stătea de mult acolo când Aripioară Catifelată și-a scos din apă capul lui de delfin, s-a rostogolit pe o parte și l-a privit pe Fred cu un singur ochi mare, sticlos.

— Bună, Fred, a zis el cu un zâmbet larg pe față. Ce faci aici, așezat pe debarcader?

— Mă întrebam cum să fac să găsesc niște prieteni cu care să mă joc, a răspuns Fred.

— Poți oricând să te joci cu mine, a zis Aripioară Catifelată.

— Cum? a întrebat Fred. Suntem atât de diferiți. Tu ești delfin, iar eu sunt șoricel. Tu trăiești în apă și eu pe uscat.

— O, a zis Aripioară Catifelată, părând un pic trist la început. Apoi, luminându-se la față, a adăugat: Poate există un mod în care să rezolvăm asta. Dacă te-ai așeza pe spatele meu lângă aripioară, aș putea să te duc la o plimbare fără să intru sub apă și să te ud… mă rog, fără să te ud prea tare…

În timp ce Fred râdea și se bucura de plimbarea pe spatele delfinului, se gândea că a găsit e un mod amuzant de a-și face prieteni — realizând ceva care să fie pe placul amândurora.

Ca și cum i-ar fi citit gândurile, Aripioară Catifelată a spus:

— Și eu m-am gândit la asta. Știi, există câteva lucruri pe care trebuie să le eviți dacă vrei să-ți faci prieteni. Îl vezi pe Săltăreț, delfinul de acolo? a întrebat el, arătând cu botul înspre mare.

Fred îl văzuse deja pe Săltăreț înotând pe deasupra valurilor, ridicându-se aproape vertical pe coadă și croindu-și drum în jos către apă. Îl privea pe Săltăreț prinzând valul următor și sărind pe spate pe deasupra lui. Aripioară Catifelată a continuat:

— Nu e de niciun ajutor să te dai mare. Săltăreț nu are mulți prieteni, pentru că se crede mult mai bun decât ceilalți. Însă nici să fii prea timid nu te ajută. Mai e un delfin în grupul nostru, Înotătorul-Timid, pe care nu-l vei vedea acolo dându-se mare ca Săltăreț. Întotdeauna înoată mai la urmă și așteaptă să-l abordeze alții — așa că nici el nu are prea mulți prieteni.

Fred a început să-și pună întrebări. Dacă acestea erau lucruri ce trebuiau evitate, cum puteai totuși face ca să legi mai multe prietenii? Își amintea că atunci când Aripioară Catifelată venise la el mai devreme pe debarcader, îi zâmbise, îl privise în ochi și îl întrebase cum se simte, îi păruse bine de asta. *Poate e de ajutor să fii interesat de cealaltă persoană*, s-a gândit Fred, *să o întrebi cum se simte și la ce se gândește.* Când Aripioară Catifelată a făcut asta, Fred s-a simțit special. Deci ce ar putea face Fred să-l facă pe Aripioară Catifelată să se simtă, la rândul său, special?

Nu putea să-l cheme în vizită. Un delfin nu avea cum să meargă pe pământ până la Fred acasă, ca să nu mai vorbim că era imposibil să se strecoare prin găurica din peretele casei. Dacă Aripioară Catifelată ar fi putut face asta, Fred i-ar fi putut arăta că lui chiar îi plăcea de el. Poate că Fred îl putea ajuta pe Aripioară Catifelată să se simtă special spunându-i ce-i plăcea la el.

— A fost drăguț că m-ai băgat în seamă atunci când stăteam singur pe debarcader, a zis Fred.

— E în regulă, a răspuns Aripioară Catifelată. La ce altceva sunt buni prietenii? Ei sunt cei care vor să fie alături de tine când ești fericit și plin de bucurie, dar și când te simți trist sau singur.

— Nu e numai asta, a spus Fred, căci tu ești, de asemenea, și foarte grijuliu. Când eram acolo să înotăm, ai fost extrem de atent să nu mă ud. Nu ai uitat nicio secundă că eram pe spatele tău și nu ai intrat deloc sub apă.

— Mulțumesc, a spus Aripioară Catifelată, acceptând complimentul lui Fred.

Fred a fost luat prin surprindere. El fusese învățat să fie modest, și poate că ar fi negat dacă cineva i-ar fi făcut un compliment, spunând ceva de genul: „Nu sunt chiar așa" sau: „Sigur, nu mă cunoști îndeajuns". Totuși s-a simțit bine când Aripioară Catifelată i-a acceptat complimentul și se părea că și delfinul se simțea bine.

Atunci, Fred a observat ceva:

— Știai că ai niște alge în orificiul nazal? a întrebat Fred. Se întreba de ce nu văzuse asta în timp ce înotau.

— Da, a răspuns Aripioară Catifelată. Încerc să scap de ele de zile întregi. Am suflat și am tușit, dar asta nu le-a mișcat din loc și, neavând mâini, nu am putut să le scot de acolo.

— Dă-mi voie să te ajut, a zis Fred. Așa că, atunci când Aripioară Catifelată a suflat, Fred s-a folosit de lăbuțele lui mici pentru a scoate algele din orificiul nazal.

— Ai avut dreptate mai devreme când ai spus că suntem diferiți, a comentat Aripioară Catifelată. Eu pot înota și tu nu poți, dar eu te pot lua la câte la o plimbare dacă suntem prieteni.

— Iar eu mă pot folosi de lăbuțe pentru a-ți scoate algele din orificiul nazal, a adăugat Fred.

După asta, Fred a știut întotdeauna că, atunci când stătea singur în casă și nu avea companie, tot ce trebuia să facă era să meargă pe jos până la debarcaderul din golf. Nu dura mult până ce apărea prietenul lui, privindu-l cu afecțiune și zâmbindu-i cu drag, pentru a vorbi despre lucrurile pe care le apreciau unul la altul. Erau foarte deosebiți, dar nu conta așa de mult care erau diferențele atâta vreme cât aveau și lucruri în comun. Un delfin și un șoricel!

— O relație ciudată, zicea Aripioară Catifelată.

— Și o mare prietenie, adăuga Fred.

Exercițiul 7.1

Care sunt abilitățile și resursele de care are nevoie un copil pentru a dezvolta comportamente sociale adecvate? Poveștile din acest capitol v-au dat idei? Ce povești puteți oferi pentru a ajuta la consolidarea calităților cum ar fi empatia, bunătatea, atenția față de ceilalți și afecțiunea sinceră? Poveștile pe această temă pot include următoarele teme:

- Descoperirea și însușirea unor asemenea comportamente prosociale
- Cultivarea și dezvoltarea acestor calități
- Străduința pentru a stabili și menține relații sincere și fericite

CAPITOLUL 8

Gestionarea emoțiilor

„Emoțiile pozitive au un efect de dizolvare a emoțiilor negative", afirmă Fredrickson (2000), adăugând că sentimentele dorite, ca bucuria, interesul și mulțumirea lărgesc repertoriul gândire–acțiune al unei persoane, care la rândul lui construiește resurse durabile pentru supraviețuire și bună stare. Acest fundament e aproximativ același cu cel pe care Joseph Wolpe l-a stabilit în privința inhibiției reciproce și al desensibilizării sistematice: depășești emoția nedorită creând-o pe cea dorită. Pentru părinți, profesori și terapeuții de copii, aceasta înseamnă că, cu cât îl ajuți mai mult pe un copil să-și descopere și să-și trăiască potențialul de a crea fericire și stare de bine, cu atât e mai puțin probabil să treacă prin anxietate, depresie sau furie. Gestionarea corectă a emoțiilor implică, de asemenea, învățarea faptului că există momente când suferința, deși dureroasă, poate fi un proces potrivit de ajustare, sau că frica, deși neplăcută, poate preveni intrarea copilului într-o situație periculoasă.

Pentru că frica, suferința și vina sunt tratate în alte capitole, accentul poveștilor din această secțiune se pune pe a-i ajuta pe copii să construiască emoții pozitive. Sunt aici povești care se centrează pe conștientizarea și aprecierea experiențelor senzoriale (Burns, 1998), și care vorbesc despre distracție, umor și râs. Ele se referă la modul de a cultiva satisfacția, de a schimba sentimentele prin modificarea stării și la modul de exprimare congruentă a emoțiilor. Există, de asemenea, povești despre gestionarea mâniei într-un mod în care mesajul e transmis cu umor.

Povestea 41
Intensificarea plăcerii: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Nevoia de a spori experiențele plăcute
- Nevoia de a crește conștiința senzorială și bucuria simțurilor

Resurse dezvoltate

- Concentrarea pe plăcerile senzoriale
- Aprecierea celor cinci simțuri
  - Văz
  - Auz
  - Miros
  - Gust
  - Pipăit
- A savura plăcerile simple ale vieții

Obiective propuse

- Plăcere
- Satisfacție
- Fericire
- Grijă de sine

Vă plac vacanțele? De obicei, ce faceți când mergeți în vacanță? Soricel, un băiat pe care l-am cunoscut, aștepta vacanța de vară ca pe nimic altceva. Familia lui mergea de obicei la mare, și lui îi plăcea foarte mult.

Numele adevărat al băiatului era Alexandru, deși toată lumea îi spune Soricel de când se știa. Când a aflat totuși că numele lui real era Alexandru, asta l-a surprins. Îi era greu să înțeleagă cum „Soricel" putea proveni din „Alexandru". Cele două nume sunau diferit și chiar se scriau atât de diferit. El credea că i se spunea „Soricel" pentru că îi plăcea așa de mult soarele ce-l încălzea la mare. Când se gândea la asta, simțea că el și țărmul erau sortiți să fie împreună, că se dăruiseră unul altuia. Plaja era însorită, iar el se numea Soricel.

La începutul vacanței de vară, familia lui mergea cu mașina de la reședința din oraș la casa de pe plajă, de obicei sosind după-amiaza târziu. După ce mașina fusese descărcată, toată lumea se instala și cina fusese mâncată, au trebuit să meargă la culcare. Soricel nu se supăra să fie trimis la culcare, pentru că de-abia aștepta să se trezească devreme în dimineața următoare. Își dorea să alerge pe plajă și să simtă căldura soarelui. Era nerăbdător să se așeze în genunchi și să sape cu mâinile în nisipul moale și fin. Voia să simtă iarăși bucuria de a-l modela într-o sculptură, senzația cum nisipul devenea mai ferm cu fiecare atingere și cum, nivelându-l cu mâinile pe margini, dădea o formă creației sale.

Câteodată era un castel sau un dinozaur, alteori crea un om din nisip. Nisipul îi dădea senzația de dur, greu și răcoros când era umed, de lejeritate și căldură când era uscat. Era liber să-și imagineze și să construiască orice voia.

Îi plăcea căldura reconfortantă a soarelui de vară. În același timp, era destul de mare cât să știe, fără să i se spună, să se acopere, să-și pună o șapcă și să aplice cremă de plajă, astfel încât soarele să nu-i ardă pielea până la un roșu dureros. Uau, ce bine mai era când alerga pe plajă și sărea în apa rece și sărată! Stătea întins pe spate și plutea fără nicio grijă, de parcă îl sprijineau o pereche de mâini iubitoare. A pluti pe mare îl făcea să se simtă mult mai ușor și liber față de clipele când încercase asta în piscina unde mergea cu prietenii pentru a învăța să înoate. La sfârșitul zilei, briza răcoroasă îi făcea pielea de găină.

Savura toate sunetele diferite pe care nu le auzea acasă. Acea primă noapte în care dormea în casa de pe plajă era întotdeauna specială. Era așa de minunat să adoarmă în sunetul valurilor ce se spărgeau pe plajă, mai ales când nu știai foarte bine în ce dispoziție se aflau. Câteodată se spărgeau cu putere, în timp ce alteori erau blânde și relaxate — un sunet liniștitor ce fâșâia pe nisip. Câteodată erau regulate, val după val, alteori erau haotice și confuze. Soricel stătea în pat încercând un joc în care își potrivea respirația cu valurile. Era adesea ultimul lucru pe care și-l amintea înainte de a se trezi dimineața în cârâielile pescărușilor ce se certau pe vreun rest de mâncare.

Pe drumul cu mașina spre casa de pe plajă, deschidea geamul mașinii așteptând prima aromă sărată a mării. Adesea o putea simți în aer înainte de a traversa dunele joase de nisip și de a zări pentru prima dată apa.

Dimineața devreme, Soricel cerceta ce adusese fluxul pe țărm. Putea găsi cochilii de sepie albite de soare, o stea de mare colorată, sau bucăți noduroase de lemn acoperite de crustacee cu forme ciudate. Într-o vacanță, a găsit carapacea rotundă, verzuie a unei broaște țestoase. În bălțile cu apă limpede și puțin adâncă găsea pietricele netede, crabi învălmășiți și pești micuți, ce înotau foarte rapid. Își imagina că spuma albă și răsucită lăsată în urmă de valuri era un șarpe cu clăbuci. În grămezile de alge maronii și soioase, găsea mici alge sferice pe care le putea sparge între degete. Soricel se simțea ca acasă pe nisipurile plajei și sub mângâierea soarelui, de unde probabil că-și imagina că provenea și numele lui.

Povestea 42
Intensificarea plăcerii: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Nevoia de a spori experiențele plăcute
- Nevoia de a crește conștiința senzorială și bucuria simțurilor

Resurse dezvoltate
- Focusarea pe plăcerile senzoriale
- Aprecierea celor cinci simțuri
  - Văz
  - Auz
  - Miros
  - Gust
  - Pipăit
- A savura plăcerile simple ale vieții

Obiective propuse
- Plăcere
- Satisfacție
- Fericire
- Grijă de sine

Ați fost vreodată în drumeție sau cu cortul în pădure? Shelley nu fusese niciodată. Era o fată de oraș. Tatăl ei nu și-ar fi scos niciodată mașina de pe un drum pavat, iar mama ei nu ar fi stat niciodată decât la un hotel de lux. Numai că, la un moment dat diriginta ei, domnișoara McKay, i-a anunțat că pleacă în drumeție pe munte: patru zile de cățărare pe munți, trei nopți de dormit în cort. Cum putea să evite asta?

Ei bine, realitatea e că nu putea scăpa, așa că s-a trezit tropăind cu un rucsac în spate, care, spunea ea, i-ar fi creat probleme până și unui luptător de sumo. Era o povară pe care nu voia să o poarte, dar știa, de asemenea, că transporta în spate lucruri esențiale pentru supraviețuirea ei, așa că se găsea în situația de a accepta chinul de-a căra ditamai rucsacul. Măcar a fost fericită să scape de povară când au ajuns în sfârșit la locul de campare?

Domnișoara McKay le-a strâns pe fete împreună. „Când terminați de instalat corturile — *minunat, dar cum faci asta?* se întreba Shelley — vreau să explorați pădurea din jurul taberei. Nu vă aventurați prea departe." *Nu vă faceți griji pentru asta*, se gândea Shelley. „Vreau să priviți cu atenție în jurul vostru. Descoperiți culorile, formele, umbrele, tonurile și mișcările. Să facem din asta un exercițiu tăcut." *Probabil că glumește*, i-a șoptit Shelley prietenei de lângă ea. Nu știa dacă tăcuse vreodată, în viața ei, mai mult de zece minute, în afara timpului când dormea.

A privit în sus, la copaci. Hm, frunzele nu erau toate verzi. Fiecare avea o altă nuanță de verde — deschis, închis, verde-gălbui, verde-albăstrui — și erau de mărimi și forme diferite, și se mișcau diferit în bătaia vântului. Trunchiurile de copaci nu erau maronii. Erau gri și maro sau negru și verde. Unele aveau o scoarță netedă peste care puteai să-ți plimbi mâna, în timp ce altele erau prea zgrunțuroase sau crăpate. Un copac înalt avea o scorbură destul de mare cât să se poate ascunde o fată acolo. Verificând să nu fie păianjeni sau șerpi înăuntru, s-a strecurat în acel loc. Cel puțin se putea ascunde aici până treceau cele zece minute, apoi avea să sară și să sperie o prietenă care trecea pe acolo. În timp ce stătea acolo, privea un cărăbuș strălucitor care se târa în sus prin interiorul copacului; era fascinată de picioarele lui delicate care se cățărau pe culmi muntoase și apoi coborau văi adânci — cel puțin pentru un cărăbuș. *Spre ce se îndrepta oare?* se întrebă ea. Când a auzit din nou alți copii pălăvrăgind, nu prea voia să mai plece. Ascunzătoarea din trunchiul ei de copac avea ceva liniștit și nu voia să-l părăsească pe cărăbuș. O vreme, a rămas acolo.

După cină (*pe lângă căratul rucsacului, fără mâncarea din tabără e mult mai ușor de suportat,* gândea Shelley) domnișoara McKay le-a cerut tuturor să se așeze în liniște în jurul focului de tabără, să închidă ochii dacă doreau și să asculte sunetele pădurii. Trosnetele focului sunau prietenos și cald. Vântul făcea să foșnească frunzele copacilor. Ciudat, se gândea Shelley, că nu observase asta înainte. Acum, sunetul părea copleșitor de prezent. Cineva a tras un pârț puternic — era fasolea de la cină! Hohotele de râs s-au propagat în jurul focului de tabără, apoi liniștea pădurii s-a așezat din nou peste ei. Cântau mai multe feluri de păsări: fluierături, ciripituri, triluri și apoi un țipăt de bufniță. În ciuda tuturor sunetelor, ea se gândea că așa ar trebui să se „audă" tăcerea… și era plăcut să asculte.

În următoarele câteva zile, domnișoara McKay le-a cerut să fie atenți la mirosurile din jurul lor (*nu și după ce ne dai din nou fasole,* se gândea Shelley). Pădurea mirosea… cum să-i spun… da, mirosea a *verde*. Umed, proaspăt, curat, aromat… și sigur verde. Strivea frunze între degete în timp ce mergea, lăsând aroma să plutească spre nasul ei. Îi plăcea mirosul de pământ când dormea aproape de sol în cort, noaptea.

„Ați descoperit vreodată gusturile pădurii?“ a zis domnișoara McKay. „Natura vă anunță ce să evitați. Orice e roșu sau crește pe plante cu țepi e posibil să fie otrăvitor. Gustați doar lucrurile pe care vi le arăt.“ *Da, probabil asigurarea ta nu acoperă și copiii otrăviți,* se gândea Shelley. Domnișoara McKay le-a arătat frunze pe care le puteau mesteca (dar nu și înghiți) pentru a le simți aroma, și fructele sălbatice care erau comestibile.

„Să fim atenți și la simțul tactil“, a spus domnișoara McKay în ultima noapte de tabără. „Pielea noastră e cel mai mare organ de simț pe care îl avem. Dacă l-ați putea jupui și întinde, ar acoperi doi metri pătrați“. *Scârbos,* gândi Shelley. „Descoperiți senzațiile tactile pe care le trăiți în pădure. Nu doar ceea ce atingeți, ci și lucrurile care vă ating pielea, cum ar fi răcoarea vântului sau căldura soarelui.“

Shelley simțea pământul când dormea pe el noaptea, netezimea și asprimea scoarțelor de copaci pe lângă care trecea, textura frunzelor pe care le zdrobea între degete și diferența dintre pământul moale și colțurile de stâncă pe lângă care trecea. A dat peste un alt gândac lucios, i-a mângâiat spatele strălucitor și i-a simțit piciorușele delicate mergând pe mâna ei. A cules o pană de pe potecă, simțindu-i moliciunea între vârfurile degetelor.

Pentru că întotdeauna se considerase o fată de oraș, Shelley s-a surprins pe ea însăși când s-a întors acasă. *Voia* să meargă la plimbare. Nu văzuse mai înainte câte grădini minunate erau pe strada ei sau ce locșor încântător era micul parc de la capătul străzii. În timp ce se plimba, vedea culorile din grădini, simțea aroma florilor din aer, căldura soarelui și răcoarea umbrei și auzea cântece de păsări pe care nu le auzise până atunci... și sentimentul era minunat.

Povestea 43

A te distra

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Lipsa distracției și a bucuriei
- Sentimente de depresie
- A fi prea serios
- A nu ști cum să te distrezi

Resurse dezvoltate

- A accepta că viața nu e numai distracție
- A savura clipa
- A ști când e rost de distracție
- A învăța să fii jucăuș
- Construirea de abilități sociale pozitive
- A învăța să *faci* lucruri distractive

Obiective propuse

- Fericire
- Bucurie
- Activități distractive

Ceea ce tocmai ai spus mi-a amintit de povestea Angelei, și s-ar putea să fii curios să știi ce a spus. Angela era o fată cam de vârsta ta și, când am întrebat-o care erau lucrurile pe care i-ar plăcea să le facă mai des, cuvintele ei poate nu au fost aceleași cu ale tale, dar cred că sensul era același. Ea a răspuns: „Să mă distrez".

Nu am reușit niciodată să aflu de ce Angela nu se distra pe atât de mult pe cât își dorea. De fapt, poate că se distra puțin, dar voia mai mult. Poate că nici nu era nevoie să vorbim despre motivele pentru care Angela venise la consultație, pentru că bănuiesc că, la un anumit nivel, deja le știa. Iar a vorbi despre ele ceva mai mult — mai ales cu o persoană pe care nu o cunoștea foarte bine — nu garanta neapărat vreo ameliorare. Și mi s-a părut că, atunci când Angela a vrut să afle mai multe feluri de a se distra, o parte din ea deja știa ce voia și ce trebuia să facă.

Așa că am întrebat-o pe Angela ce făcea ca să se distreze în acel moment. S-a oprit și s-a gândit un timp, apoi a spus:

— Mă distrez jucându-mă cu sora mea mai mică, dar uneori începe să plângă și mama mă învinovățește că am supărat-o. Așa că nu e întotdeauna distractiv.

S-a mai gândit puțin, apoi a spus:

— Câteodată e distractiv să mă joc cu prietenii mei. Putem râde și chicoti o grămadă, dar alte dăți, când se iau de mine, nu mai e așa de amuzant.

— În acele momente, chiar dacă sunt scurte, am întrebat eu, cum te simți distrându-te?

— Nu știu, a răspuns.

— E OK, am spus. Uneori nu trebuie să exprimăm un sentiment în cuvinte pentru a ști ce sentiment am avut. Dacă te gândești la el acum, poți avea acel sentiment?

A închis ochii o clipă, în colțul gurii i-a mijit un zâmbet și apoi a încuviințat din cap.

— Ce observi că se întâmplă în corpul tău? am întrebat.

— Stomacul mi se încălzește puțin, a răspuns. Pot să-mi simt și zâmbetul de pe față, e plăcut.

— Mă întreb, am răspuns, dacă în momentele când ai vrea să ai sentimentul de veselie, dar nu te poți juca cu sora ta mai mică sau nu poți chicoti cu prietenii, mă întreb, deci, dacă ai putea să faci ceea ce tocmai ai făcut acum. Adică, să închizi ochii și să simți căldura din burtică sau zâmbetul de pe față.

— Cred că pot să fac când vreau, a spus, deschizând ochii și continuând să zâmbească.

— Dintre toți prietenii tăi, am întrebat, cine crezi că are parte de cea mai multă distracție, fericire sau bucurie?

— Libby, a răspuns Angela fără nicio ezitare. Întotdeauna pare să se amuze. E un fel de clovn al clasei.

— Dar din ceea ce face Libby, ce anume contribuie la sentimentul ei de veselie?

— E jucăușă, a răspuns Angela. Întotdeauna spune glume sau face farse altor copii. Odată a pus un păianjen de cauciuc în banca altei colege, apoi a așteptat ca ea să deschidă capacul și să țipe.

— Eu nu aș vrea neapărat să faci toate lucrurile pe care le face Libby, am spus. Nici nu vreau să intri în necazuri pentru că pui păianjeni de cauciuc în băncile altor copii ca să vezi dacă țipă în mijlocul orei — dar mă întreb dacă există lucruri pe care le face Libby și ai putea să le faci și tu, pentru a avea parte de mai multă distracție.

— Cred că aș putea fi un pic mai jucăușă, mi-a răspuns Angela.

— Cum ai putea fi mai jucăușă? am întrebat.

— Cred că aș putea fi un pic mai relaxată, aș putea să spun glume cuiva sau să mă maimuțăresc un pic mai mult cu ceilalți copii din preajmă, a răspuns Angela.

— Crezi că mai știi pe cineva care să fie un exemplu bun de distracție? am continuat.

— Păi, a răspuns Angela, Karen pare să se distreze foarte mult pentru că are o grămadă de prieteni. Merg peste tot împreună, râzând și simțindu-se bine.

— Și ce face Karen pentru a avea prieteni și a se distra?

— Îi invită la ea acasă după școală, mi-a răspuns Angela. Organizează o grămadă de petreceri în pijamale. Apoi, și ea merge pe la alți copii.

— Există lucruri pe care Karen le face pentru a se amuza, și pe care să le poți face și tu pentru tine însăți?

— Poate că voi încerca să vorbesc cu mama, a răspuns Angela, despre cum ar fi să invit câțiva copii după școală sau să-i invit să doarmă la mine într-un weekend.

— Și, mai există vreo persoană pe care o consideri distractivă — sau crezi că ai deja destule lucruri la care să lucrezi? am întrebat.

— Joanne: și ea pare să-și facă întotdeauna o grămadă de prieteni haioși. Participă la competițiile de tenis după școală, vinerea, învață să cânte la chitară și învață să joace baschet în weekend. Întotdeauna vorbește despre toate lucrurile pe care le-a făcut și cât de mult se distrează.

— Poate fi distractiv să facem lucrurile care ne plac, am confirmat și eu. Există lucruri pe care ți-ar plăcea să le faci mai des pentru a te distra?

— Mi-ar plăcea să iau cursuri de balet, a spus Angela. Ar fi tare amuzant.

În timp ce Angela plănuia lucrurile pe care voia să le facă, pe față a început să îi apară din nou zâmbetul. Cred că nu mai era cazul să-i spun ce anume este era bucuria sau care erau lucrurile pe care trebuia să le facă pentru a se distra. Începea deja să le descopere ea însăși și, probabil, totul a început cu aceste cuvinte rostite chiar de ea: *Vreau să mă distrez mai mult*.

Povestea 44
Cultivarea satisfacției

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Lipsa satisfacției
- Singurătate
- Încercarea de a fi perfect

Resurse dezvoltate

- Aprecierea lucrurilor simple
- A te simți bine cu tine însuți
- A simți că ești în regulă așa cum ești
- A te simți bine în compania altora
- A accepta că nu ești perfect
- A învăța să te relaxezi
- Crearea de gânduri senine
- A accepta ideea că satisfacția poate fi procurată din diverse surse în funcție de fiecare persoană în parte
- A aprecia mediul în care trăiești
- A folosi ce înveți de la alții

Obiective propuse

- Satisfacție

Satisfacția era un cuvânt pe care Fred Șoricelul poate că îl auzise, dar nu se gândise cu adevărat la el până atunci. Suna ca un cuvânt mare, de-al adulților. Totuși, când îl auzea, Fred se întreba ce vrea să zică acest cuvânt.

A început pentru prima dată să se gândească la el în timp ce își mânca sendvișul cu brânză, în casa lui din gaura din colțul casei. *Poate că satisfacția,* se gândea el, *e acel sentiment de dimineață când stomăcelul tău țipă după mâncare și îi oferi un sendviș fierbinte cu brânză prelingându-se pe el. Asta ar însemna satisfacția pentru mine, dac-aș fi un stomăcel,* se gândea Fred. Dar însemna oare ceva mai mult? Era curios să exploreze ce altceva putea să însemne, așa că după micul dejun a plecat într-o călătorie pentru a afla ce altceva putea descoperi despre satisfacție.

Primul prieten cu care s-a întâlnit a fost Philip Ursulețul. *Philip o fi satisfăcut?* se întreba Fred. *Pare fericit să se așeze pe unde apucă și să se uite la lumea ce trece pe lângă el cu un zâmbet de ursuleț de pluș. Pare de asemenea mulțumit dacă cineva vrea să-l ridice, să se joace cu el sau să-i dea o îmbrățișare de ursuleț. Poate,* se gândea Fred Șoricelul, *satisfacția înseamnă să te simți bine, fie că ești singur, fie că ești cu alții.*

Philip fusese iubit, îmbrățișat și legănat așa de mult, încât din blană începuseră să-i cadă smocuri, dar, surprinzător, faptul că nu era perfect nu părea să-l afecteze cu ceva. *Poate,* se gândea Fred Șoricelul, *satisfacția înseamnă să te simți bine, fie că ești perfect sau nu.* Dar existau și alte moduri de a fi mulțumit?

Vrând să afle și mai multe răspunsuri, Fred și-a continuat călătoria asemenea unui explorator care voia să descopere misterele junglei. Curând a auzit un tors de pisică din camera alăturată. Așa cum îți imaginezi, Fred era destul de grijuliu când auzea torsul unei pisici, așa că a aruncat o privire precaută după colț.

Tolănită pe o pătură lângă focul cald, stătea Tabby, pisica. Abia dacă se mișca, cu excepția ridicărilor imperceptibile ale pieptului și stomacului la fiecare respirație. Mușchii îi păreau inerți. Gura zâmbea blând. *Poate asta e satisfacția*, s-a gândit Fred, *să-ți oferi timpul de a te tolăni, de-a respira relaxat, de-a simți liniștea mușchilor și de-a te bucura de gândurile tale calme.*

A început să se întrebe dacă Tabby avea gânduri satisfăcătoare. Visa oare că vânează un șoarece? Visa că îl vânează pe el? *Poate e un gând satisfăcător pentru Tabby*, se gândea Fred în tăcere, *dar pentru mine ar putea să nu fie așa de mulțumitor să fiu vânat de o pisică.* Și odată cu asta, s-a gândit: *poate că satisfacția unei persoane nu e aceeași cu satisfacția alteia.*

Fred a trecut pe vârfuri și în tăcere pe lângă Tabby pentru a-și continua cercetările pe afară. Abia dacă trecuse pragul când a auzit un tril frumos. Millie, coțofana, era cățărată pe o ramură din copacul ei. Soarele o lumina blând pe spate, briza blândă legăna ramura, cerul de deasupra era senin și aerul era plin de aroma florilor. *Dacă eu aș fi Millie coțofana*, s-a gândit Fred, *și eu aș cânta fericit. Poate satisfacția înseamnă să apreciezi ceea ce e în jurul tău, și a cânta bucuros despre asta.*

Nu știu dacă Fred Șoricelul descoperise tot ce era de știut despre satisfacție sau dacă merita să continue călătoria, pentru a afla multe alte lucruri. Poate că îi era suficient ce învățase până în acel moment. Bănuiesc totuși că, atunci când Fred s-a cuibărit în patul său confortabil seara și a închis ochii pentru a aluneca ușor în somn, a simțit și el o parte din satisfacția pe care o văzuse la Philip, Tabby și Millie. Și mă întreb dacă, asemenea lui Fred Șoricelul, nu cumva și tu te simți un pic satisfăcut.

Povestea 45
A bate furia în cuie

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Sentimente de furie
- Crize de nervi
- Comportamente necontrolate
- Sentimente de neputință în a schimba ceva

Resurse dezvoltate
- Acceptarea consecințelor comportamentului propriu
- A învăța despre impactul acțiunii
- Asumarea responsabilității
- Explorarea de noi posibilități
- Crearea de alternative pozitive

Obiective propuse
- Gestionarea furiei
- Abilități de căutare de soluții
- Abilitatea de a-ți folosi energia în mod creativ

Matt era un băiat destul de bun. Îi plăceau prietenii și familia lui și, în general, și ei îl plăceau pe el. Spun „în general", pentru că uneori Matt se înfuria foarte tare. Dacă lucrurile nu mergeau cum voia el, începea să țipe la oameni. Trântea ușile, îi împingea pe ceilalți copii sau arunca toate lucrurile pe care punea mâna. Mama și tatăl lui îi spuseseră de mult lucruri ca: „Ar fi bine să înveți să-ți controlezi nervii, tinere, sau într-o zi ai să dai de bucluc". Matt observa că unii dintre prietenii lui de la școală tindeau să îl evite din ce în ce mai mult. Cu cât se înfuria mai mult, cu atât mai puțin voiau ei să stea cu el.

Asta îl îngrijora pe Matt. Îi plăceau prietenii lui. Nu voia să-i piardă, dar nu știa ce să facă în privința asta. El dintotdeauna fusese așa. Oricât s-ar fi străduit, uneori lucrurile se acumulau ca într-un vulcan și în cele din urmă erupeau. Matt simțea că nu era în stare să controleze asta. Ce putea să facă?

Într-o sâmbătă dimineață, tatăl lui s-a întors acasă de la magazinul de materiale de construcții și a spus: „Matt, am un cadou pentru tine". A scos dintr-una din sacoșele de cumpărături un ciocan nou-nouț și o pungă cu niște cuie strălucitoare. A luat o cratiță veche și a vărsat cuiele în ea. Întinzându-i lui Matt ciocanul nou-nouț și cratița cu cuie, a spus: „De fiecare dată când te înfurii, du-te afară și bate un cui în gardul de lemn de lângă casă".

La început Matt a crezut că bătrânul înnebunise sau ceva de genul acesta. Poate că era prea presat la muncă, dar Matt a răspuns la asta cu o ridicare din umeri. Încercase orice altceva, de ce să nu facă și ce zisese tatăl său?

De fiecare dată când se înfuria acasă, se ducea și bătea un cui în gard. Dacă se înfuria la școală, își amintea de câte ori își pierduse cumpătul și, imediat ce ajungea acasă, se ducea și bătea numărul de cuie în gard.

Curând lui Matt i s-a părut plictisitor să bată cuie. Nu-i plăcea să contabilizeze de câte ori se supăra și apoi să meargă în magazie, să ia ciocanul și cuiele, să meargă până la gard și să bată câteva cuie în plus, în special dacă era frig și ploua. Surprinzător, Matt a descoperit că se înfuria din ce în ce mai puțin. De fapt, era mai ușor să-și controleze temperamentul decât să-și amintească de câte ori nu o făcuse și să meargă să bată cuie în gard. După o săptămână în care nu fusese nevoit să se confrunte cu gardul, nici măcar o dată, s-a dus mândru să-i spună asta tatălui său.

„Bine", a spus tatăl său. „Sunt mulțumit să aud asta. Acum, pentru fiecare zi pe care o petreci *fără* să te enervezi, vreau să te duci și să scoți unul din cuiele pe care le-ai bătut în gard."

Zilele treceau și cuiele dispăreau unul câte unul, dar, undeva în timpul sarcinii de a le scoate, Matt a descoperit că rămâneau găuri în locul lor. Lemnul se umfla în jurul unora, astupându-le puțin, în timp ce unele rămâneau cât grosimea cuiului. Matt a început să fie preocupat de găurile care se păstrau, chiar și după ce scosese cuiele.

Când i-a spus tatălui său, acesta a spus: „Asta seamănă un pic cu ce se întâmplă când ne enervăm. Mânia poate răni și uneori lasă o rană sau o cicatrice pe care oamenii o pot ține minte mult timp după ce mânia a trecut".

În următoarele zile, Matt s-a gândit la cuvintele tatălui său. Nu-i plăcea faptul că făcuse găuri în gard. De fiecare dată când trecea pe acolo, vedea rănile provocate de acțiunile lui. În weekendul viitor i-a cerut tatălui său niște clei și a umplut găurile din gard, dar el încă vedea unde fuseseră. Matt voia să repare ceea ce provocase, așa că l-a întrebat pe tatăl său dacă putea vopsi gardul în weekendul următor.

„Ce culoare ai vrea să folosești?" l-a întrebat tatăl său. Matt avea câteva idei. Putea vopsi gardul într-o singură culoare, putea vopsi fiecare scândură într-o culoare diferită sau putea crea o pictură „murală" pe întreg gardul. Ar fi putut să organizeze o petrecere de vopsire a gardului, invitându-și prietenii să facă niște grafitti. În timp ce se gândea la asta, a descoperit că erau multe lucruri pe care le putea face pentru a schimba ceea ce-i pricinuise. Asta, se gândea Matt, e mult mai distractiv decât să tot bați cuie.

Povestea 46
Când umorul te ajută

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimentul de tristețe
- A vedea că o persoană iubită e tristă

Resurse dezvoltate

- Comunicarea unor experiențe amuzante
- A ști când să spui povești
- A privi partea amuzantă a lucrurilor
- A-i ajuta pe ceilalți când sunt triști

Obiective propuse

- Abilități de comunicare pozitivă
- Beneficiile umorului
- Bucuria de a-l ajuta pe celălalt

Când am întâlnit-o prima dată, mama lui Jodie era tristă. Cred că toți suntem triști uneori. Mamele și tații pot fi din când în când abătuți. Băieții și fetele, la fel. Suntem cu toții fericiți uneori, tensionați alteori sau jucăuși. Câteodată e util, dacă ne simțim triști, să știm ce putem face ca să ne fie mai bine.

Mama lui Jodie mi-a spus o poveste despre cum a rezolvat ea această problemă. Bănuiesc că Jodie știa că mama ei era tristă. Nu sunt sigur că știa în ce măsură o singură întrebare pe care a pus-o, la cină, o putea ajuta pe mama ei să se simtă mai bine. Cred că Jodie era doar curioasă. Poate că și copiii de la școală vorbiseră despre asta. Întrebarea lui Jodie către mama ei a fost:

— Spune-mi o poveste despre mine, înainte de a mă naște.

Mama lui Jodie s-a gândit o vreme, amintindu-și de sarcină, perioada când Jodie era încă în burtica ei.

— A fost o zi, a spus după scurt timp, de fapt, era chiar ziua în care trebuia să te naști. Nu te grăbeai deloc, cam ca atunci când e timpul să pleci la școală. Tatăl tău era la lucru și noi locuiam într-o mică fermă, unde ne cultivam propriile legume și creșteam pui și rațe. Ei bine, cumva rațele au scăpat din coteț și nu puteam să le las așa. Dacă le mâncau vulpile cât timp eu eram în spital? Trebuia să le adun. Aveam o burtică mare și umflată, și mă legănam eu însămi ca o rață bătrână. Am încercat să le încolțesc lângă un gard, dar abia mă puteam apleca pentru a le prinde și se răspândeau în toate direcțiile, măcăind de parcă râdeau de mine. De fiecare dată când mă apropiam, băteau din aripi sau pur și simplu fugeau. În timp ce le vânam pe cele două hectare de curte, am simțit dureri. Tu ai decis că era timpul să te naști. Nu puteam să las rațele afară așa că m-am dus și am luat un sac vechi, le-am încolțit una câte una, aruncând sacul peste ele.

Jodie râdea în hohote când se gândea la mama ei grasă, alergând și vânând rațele. Când mama ei i-a spus partea următoare, a râs și mai tare.

— În timp ce căram una din rațe către coteț, a făcut caca pe rochia mea.

Jodie nu se mai putea opri din râs și mama ei râdea și ea, având imaginea în minte.

— Una câte una, a spus, le-am adunat și le-am băgat la loc în coteț. L-am sunat pe tatăl tău și l-am rugat să mă ducă la spital. Eram prea obosită ca să-mi mai schimb măcar rochia murdară. El gonea către spital când o mașină a poliției l-a oprit pentru depășirea vitezei, dar, văzându-mă pe mine, plină toată de noroi, acoperită de caca de rață și gravidă, ne-au dus până la spital cu sirenele pornite. Eu zic că ți-ai făcut o intrare în lume destul de spectaculoasă.

Jodie nu mai auzise povestea până atunci și a râs până i-au dat lacrimile. Mama lui Jodie nu avusese timp să-i spună mai devreme povestea sau măcar să se gândească la cât de amuzant fusese totul. Printr-o întrebare simplă, Jodie o ajutase pe mama ei într-un mod despre care nici măcar nu se gândise că ar putea fi util. Bănuiesc că amândouă au învățat că a găsi un lucru care să te facă să râzi poate fi de ajutor când ești trist.

Povestea 47
Când te ambalezi prea tare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Mânie
- Lăcomie
- Frustrare
- A da vina pe ceilalți
- Exprimarea ostilității către ceilalți

Resurse dezvoltate

- A căuta ceea ce vrei
- A căuta alte posibilități

- A te strădui să găsești soluții
- A fi perseverent

Obiective propuse

- A ști că perseverența poate fi răsplătită
- A ști să nu reacționezi impulsiv
- A gestiona eficient furia

A fost odată o muscă, care, din nefericire pentru ea, se născuse într-un oraș foarte curat. Așa cum știi, muștele iubesc mizeria, gunoiul și tot felul de chestii murdare, mirositoare și grețoase, dar oamenii din orașul acesta credeau că a fi curat era echivalent cu dumnezeirea și — din nefericire pentru muscă — își puneau credința în practică. Oricât ar fi căutat, nu găsea niciodată mizerie pe stradă și coșurile de gunoi erau închise așa de bine, încât nici măcar o muscă lihnită de foame nu putea să se strecoare pentru a face rost de o masă ca lumea. Musca zbura în sus și în jos pe străzi, căutând în toate curțile, sperând ca vreun proprietar sau copil neglijent să fi scăpat ceva cât de cât tentant. I se făcea din ce în ce mai foame cu fiecare minut ce trecea și ajunsese într-un punct în care se temea să nu moară de foame.

Își blestema soarta. Trebuie că acesta era cel mai curat și mai îngrijit oraș care existase vreodată și soarta făcuse ca ea să se nască aici. O, cum și-ar fi vândut sufletul pentru o masă drăguță alcătuită din fecale de cățel, dar proprietarii de câini adunau resturile câinilor într-o pungă de plastic înainte ca acestea să atingă pământul. Abia dacă îi simțea mirosul și, pentru o muscă, mirosul de caca de cățel e la fel de tentant cum sunt pentru noi floricelele de porumb la un film.

Când musca nu a putut obține ceea ce dorea, a început să se înfurie. Avea să se răzbune, și-a spus în gând. Așa că a început să necăjească oamenii. Scotea un bâzâit puternic — în special pe lângă fețele lor — și îi făcea să încerce s-o lovească, dar se ferea destul de ușor de mâinile lor și continua să rămână enervantă. O fi fost furioasă, dar zborul pe lângă mâncarea lor care tocmai fusese așezată pe masă pentru prânz îi enerva de-a binelea; din nefericire, asta n-o ajuta defel, căci era mai înfometată ca niciodată. Cel mai bun truc pe care l-a găsit a fost să bâzâie pe lângă urechile bebelușilor. Era un mod garantat de a-i supăra.

După ce a explorat toate ungherele orașului, musca noastră a plecat zburând la țară sperând să găsească măcar acolo ceva de-ale gurii. O baligă de vacă sau cal ar fi fost o masă delicioasă, dar fermierii erau la fel de curați ca oamenii din oraș. Greblau după cai și vaci, nelăsând nici măcar o bucățică de mizerie pentru biata muscă.

Chiar atunci, nasul muștei a început să fie atras ca de un magnet de aromele grețoase ale unei mese potențial delicioase. Curând, a văzut groapa de gunoi a orașului. *A-ha,* și-a spus musca, *de ce nu m-am gândit înainte la asta? Până și cel mai curat oraș trebuie să-și arunce gunoiul undeva.*

Pentru muscă, locul acela era ca un festin uriaș de la mesele prinților și prințeselor. A plonjat în groapa de gunoi, s-a rostogolit prin resturile urât mirositoare de parcă ar fi făcut baie și a început să se îndoape cu gunoi. Era grozav! Erau acolo oase de pește putrezite, legume stricate și — lucrul pentru care orice muscă și-ar da viața — favoritele sale: caca de cățel, urât mirositor alături de o baltă de vomă. A mâncat și a tot mâncat, apoi a mai îngurgitat puțin până ce nu mai putea lua nici măcar o înghițitură. Totuși, când a găsit niște lapte de pasăre stricat și păstos, vechi de câteva zile pe fundul unui container de plastic murdar, nu a rezistat dorinței de a-și lua desertul.

În sfârșit satisfăcută, musca a dat din aripi pentru a-și lua zborul, dar era așa de grea din cauza gunoiului mâncat, încât nu s-a putut ridica în aer. La început n-a știut ce să facă, așa că s-a așezat în gunoi. Acolo putea fi strivită de următorul camion cu gunoi sau de cizma unui muncitor. Trebuia să găsească o soluție pentru problemă.

Privind în jurul său, musca a văzut o lopată cu mâner lung rezemată de baraca muncitorilor. Și-a târât încet corpul umflat de gunoi către lopată, apoi a urcat pe mâner și a ajuns chiar în vârf. De acolo s-a lansat în aer, a planat puțin și apoi s-a izbit ca un glonț de pământ cu o mare bufnitură.

Și morala poveștii? E aceasta: nu te ambala prea tare și nu te lăsa tras în jos de tot soiul de mizerii.

Povestea 48
Învață să râzi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Nefericire
- Lipsa bucuriei de a face ceva
- Dificultăți în a râde sau a te distra

Resurse dezvoltate
- A învăța să zâmbești
- A învăța să râzi
- Întărirea unor sentimente pozitive

Obiective propuse

- Zâmbete
- Râs
- Distracție

Clary stătea așezată în fața unei oglinzi, una înconjurată cu becuri luminoase. Și-a pictat pe față un mare zâmbet roșu, apoi a tras un contur negru pentru a-l sublinia. Și-a pictat niște ochi larg deschiși, inteligenți, care păreau să clipească voioși. Pe cap și-a așezat o perucă roșcată, cu un păr vâlvoi și apoi o pălărie înaltă și încovoiată, cu o floare mare și galbenă în partea din față. A tras un tub de plastic de la floare către partea din spate a capului, de-a lungul umerilor și brațelor. Și-a pus pe el o geacă mare și largă cu pete în culori vesele și a înfipt tubul într-o pungă mare cu apă aflată în buzunar. În cele din urmă, și-a pus o pereche de pantofi uzați și a ieșit cu grijă din rulotă, trecând prin ușa de pânză a cortului uriaș și intrând în arenă. Mulțimea a izbucnit în râs de prima dată când a apărut. Vezi tu, Clary era clovnul de la circ.

S-a împiedicat în pantofii lungi și largi și oamenii au râs tare. A mers până la o persoană din primul rând și a strâns de punga din buzunar. Când floarea a stropit apă peste acel om, publicul a râs și mai tare. Nu era nicio îndoială, gândea maestrul de ceremonii, Clary era cel mai amuzant clovn.

După spectacol, Herman, artistul de la trapez, l-a vizitat pe Clary în rulotă. Clary își ștergea zâmbetul de pe față, și sub machiaj colțurile gurii lui nu mai erau prea zâmbitoare. Când și-a șters ochii strălucitori, propriii lui ochi păreau morocănoși și triști.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat Herman.

— Păi, a răspuns Clary, e ușor să-i faci pe alții să hohotească, dar eu nu pot să râd. Chiar și când eram la școală mi se părea ușor să-i fac pe alții să râdă. Mă simțeam diferit de ceilalți copii. Nu eram bun la sport, cum erau majoritatea, și nici la învățătură nu eram prea ager. De fapt, eram adesea cel mai slab din clasă — dar un lucru puteam face, anume să-i fac pe ceilalți să zâmbească. Mă împiedicam așa cum fac când intru în arena circului și copiii râdeau. Dacă mă duceam să mănânc un sendviș la prânz și îmi intra pe nas în loc să intre pe gură, ei credeau că e amuzant. Cred că făceam bine ceea ce făceam și am continuat să fiu clovnul clasei, dar nu am fost niciodată cu adevărat fericit.

— Am priceput, a spus Herman, fiindu-i milă de prietenul lui. Dacă ți-e greu să râzi, poate un zâmbet e mai ușor. S-au ridicat amândoi și s-au privit în oglindă, Clary încercând să zâmbească.

— Nu e destul de bine, a spus Herman.

— Ce vrei să spui? a întrebat Clary.

— Tot ce ai făcut, a răspuns Herman, a fost să-ți ridici puțin colțurile buzelor. Nu e destul. Îmi amintesc că am citit acum ceva vreme că un neurolog pe nume dr. Duchenne, care a trăit acum mai bine de o sută de ani, înfigea ace în fețele oamenilor și le făcea șocuri electrice prin ace pentru a încerca să stimuleze mușchii feței. Unul dintre lucrurile descoperite de dr. Duchenne a fost că există o diferență între un zâmbet prefăcut și un zâmbet adevărat. Când ne prefacem că zâmbim nu facem decât să ridicăm colțurile gurii așa cum ai făcut tu, dar când zâmbim sincer ridicăm și mușchii din obraji și din jurul ochilor. Știu că sună de parcă aș fi un antrenor de sport, dar hai, hai să punem acei mușchi faciali la treabă.

Clary a încercat din nou.

— Mai bine, a zis Herman. Uite tema ta: înainte de a ieși din rulotă dimineața, stai în fața oglinzii și exersezi un zâmbet sincer după rețeta doctorului Duchenne.

Deși se întâlneau prin circ, niciunul dintre ei nu a amintit de acel exercițiu timp de o săptămână, după care Herman a intrat din nou în rulota lui Clary după o reprezentație.

— Să vedem zâmbetul, a spus. Cum te simți așa?

— Bine, a spus Clary, zâmbind sincer, după rețeta doctorului Duchenne.

— Păi, așa și trebuie, a spus Herman încrezător. Știi, mult timp oamenii de știință au crezut că râdem când suntem fericiți și plângem când suntem triști. Dar acum cercetările lor arată că, dacă încerci să zâmbești, te simți mai fericit și, dacă te încrunți, te simți trist. Acum, pasul următor, să încercăm un râset.

S-au privit din nou amândoi în oglindă. Clary avea un zâmbet sincer.

— Bun, a spus Herman, deschide gura și pune o mână pe stomac, una pe piept și apoi începi să râzi. Observă cum arăți în oglindă. Conștientizează ce simți în stomac și în piept.

Clary a râs. Hei, îi reușise. Putea să o facă.

— E contagios, a spus Herman, râzând împreună cu el. Când și-au dat seama că râdeau în hohote fără motiv, au râs și mai tare și cu hohote și mai mari.

Acum, când Clary își pictează un zâmbet pe față pentru circ, el urmărește liniile zâmbetului în stilul Duchenne, și ochii lui râd pe sub cei pictați. Vezi tu, Clary e un clovn care-i poate ajuta pe alți oameni să râdă... iar acum poate și el să râdă-n voie.

Povestea 49
Schimbându-ți postura, îți schimbi și sentimentele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Lipsa controlului emoțional

Resurse dezvoltate

- Descoperirea relației minte–corp
- Învățarea felului în care poți modifica sentimentele
- Întărirea controlului emoțional
- Crearea de emoții alternative
- Facilitatea controlului emoțional

Obiective propuse

- Control emoțional
- Strategii de schimbare
- Creșterea stăpânirii de sine

Patty avea ore de teatru la școală. Ea mi-a povestit ceva ce profesoara lor de teatru, domnișoara Roberts, le-a cerut să facă la clasă.

„Priviți în pământ, chiar în fața vârfurilor de la pantofi", a zis ea. „Nu priviți pe nimeni altcineva și nu vorbiți cu ei."

Ei și-au lăsat umerii să cadă, și-au lăsat mâinile să atârne pe lângă corp și apoi au mers o vreme, fără să privească pe nimeni și fără să vorbească. După câteva minute, domnișoara Roberts i-a întrebat: „Ei, cum vă simțiți?" Patty mi-a spus că aproape toți au recunoscut că erau triști.

Mai apoi domnișoara Roberts le-a cerut să se așeze în perechi și să privească drept unul în ochii celuilalt. „Puneți mâinile pe coapse“, le-a spus. „Depărtați picioarele și priviți fix.“ După câteva minute, toți au spus că se simțeau furioși pe celălalt. „Continuați să vă fixați partenerul“, i-a îndrumat domnișoara Roberts, dar de astă-dată încleștați fălcile și strângeți pumnii. Din nou s-au simțit furioși; unii s-au simțit chiar mai întărâtați decât înainte, și unii au spus că erau realmente scoși din minți de cealaltă persoană.

„Acum, a spus domnișoara Roberts, relaxați-vă fălcile și pumnii, stați drept și priviți-l pe celălalt în ochi, clipiți de câteva ori și începeți să zâmbiți.“ Nu au trebuit să facă asta mult timp înainte ca celălalt să întoarcă zâmbetul, și toți au mărturisit în curând cât de fericiți erau.

„Închideți ochii“, a continuat domnișoara Roberts. „Scuturați-vă puțin mușchii umerilor și brațelor, lăsați-vă corpul să rămână nemișcat.“ Curând toți au constatat cât de relaxați se simțeau.

„Oamenii cred că a juca teatru înseamnă a te preface că ești cineva anume, a spus domnișoara Roberts, dar toți actorii buni știu un secret de care majoritatea oamenilor nu par să fie conștienți. Dacă-ți schimbi postura și expresia facială, începi să schimbi modul în care te simți. Nu trebuie să încerci să te prefaci că ești fericit sau trist. Luând postura unei persoane care trăiește aceste sentimente, începi să le și simți. Și asta nu-i deloc o glumă.“

Patty nu se gândise la asta înainte. Nu-și dăduse seama că putea începe să schimbe modul în care simțea prin modul în care stătea, prin postură și prin expresia feței. Cred că domnișoara Roberts îi învăța pe copii ceva mai mult decât teatrul. Patty învăța câteva lucruri importante despre gestionarea propriilor sentimente. Mi-a spus:

— N-am crezut niciodată că pot schimba felul în care mă simt modificându-mi purtarea.

Povestea 50
Exprimarea congruentă a emoțiilor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Relații dificile în familie
- A fi afectat de comportamentul celorlalți
- Lipsa de abilități în gestionarea situațiilor dificile
- Eșecul strategiilor actuale

Resurse dezvoltate

- A învăța să iei distanță față de reacțiile strict emoționale
- A privi lucrurile mai rațional
- A experimenta pentru a descoperi ce funcționează
- A învăța să faci ceva în mod diferit
- A fi recunoscător

Obiective propuse

- Abilități crescute de relaționare
- Gestionarea mai bună a afectelor
- Gândire rațională
- Savurarea succeselor

Raelene părea să aibă întotdeauna necazuri cu mama ei vitregă, ceea ce însemna că avea necazuri și cu tatăl ei. Imediat ce tatăl ei ajungea acasă, mama ei vitregă îi spunea toate lucrurile pe care Raelene le făcuse și nu le făcuse. Lui Raelene i se părea că mama ei vitregă țipa tot timpul — și țipa în mod special la ea. Nu o făcea niciodată cu copiii ei naturali sau când tatăl ei era prin preajmă.

Raelene nu mai suporta asta. Încerca să-și vadă de treabă și să se ferească de mama ei vitregă. Câteodată se închidea în camera ei, dar mama vitregă o urmărea și acolo, continuând să țipe la ea să facă aia și aialaltă. Ea nu suporta să se țipe la ea și, încercând să evite asta, întotdeauna dădea de necazuri.

Vezi tu, era ceva ce Raelene nu știa. Cred că era încă mică și uneori nu știi prea multe când ești tânăr. Tot ce știa era că, de fiecare dată când mama ei vitregă țipa la ea, urma să dea de necazuri.

Într-o zi, după ce mama ei o certă din nou, Raelene ieși din casă pentru a se elibera de toate. Cățelul ei, Crystal, veni în fugă către ea, dând din coadă și scoțând limba, dar Raelene nu mai putea de nervi și țipă la Crystal. Crystal băgă coada între picioare și se întoarse să fugă, căutând un loc unde să se ascundă — cam așa cum făcea Raelene când mama ei vitregă țipa la ea. Raelene era o fată deșteaptă, care observa ce se întâmplă în jurul ei, chiar dacă nu înțelegea întotdeauna. A văzut cum fugise Crystal când țipase la el. S-a gândit cât de mult semăna cu ceea ce făcea și ea când mama ei vitregă o certa.

La școală Raelene avea lecții de științe naturale și învățase despre experimente, așa că a hotărât să facă un experiment cu Crystal. S-a așezat pe pământ pentru a fi mai aproape de înălțimea lui Crystal. De acolo vedea nasul și ochii cățelușului pândind de după colțul casei, unde se ascunsese. Raelene a început să-i vorbească pe un ton blând și încet. Era un experiment. *Ceea* ce spunea, dar și *modul* în care i se adresa erau diferite. Cuvintele ei vorbeau despre Crystal, acel câine neascultător care fugea și se ascundea. Totuși, spunea asta cu o voce iubitoare, blândă și afectuoasă. Curând, Crystal a ieșit de după colț și a venit la ea dând din coadă, cu limba atârnândă și cu întreg corpul tremurând de încântare.

Raelene și-a continuat experimentul. Acum îi spunea lui Crystal ce cățeluș cuminte era și cum el era singura persoană care părea s-o înțeleagă — dar *modul în care o făcea* era cu voce tare, țipată. Crystal a băgat din nou coada între picioare și a fugit după colț.

E interesant, s-a gândit Raelene. Apoi a folosit aceleași cuvinte iubitoare pe o voce blândă și afectuoasă.

Raelene se dovedi a fi un bun om de știință. A continuat să experimenteze, făcându-și vocea alertă de parcă ar fi fost încântată sau lentă ca și cum ar fi fost tristă, tare pentru furie și blândă pentru alinare. Crystal a reacționat la sunetul vocii ei sau la *modul* în care rostea, nu și la cuvintele reale, adică la *ceea ce* spunea. Cum v-am zis deja, Raelene era deșteaptă. A început să se întrebe dacă așa reacționa și ea în fața mamei vitrege. Se retrăgea în fața țipetelor, asemenea lui Crystal, și nu auzea cuvintele reale pe care le spunea mama ei vitregă? Dacă era așa, nu era nicio mirare că intra mereu în bucluc.

După aceea, Raelene a început să observe momentele când mama ei vitregă țipa. Nu era întotdeauna ușor și trebuia să-și reamintească constant: ascultă cuvintele, nu țipetele, ascultă *ceea ce* spune, nu *cum* spune. În acest fel putea auzi ce i se cerea și putea face ce era necesar pentru a evita să dea de necazuri. Nu era sigură dacă își imagina sau nu, dar chiar i s-a părut că mama ei vitregă țipa mai puțin.

Raelene a fost surprinsă când a descoperit că se gândea că ar putea să-i fie recunoscătoare mamei ei vitrege, ca și lui Crystal, pentru că o învățaseră despre cât de important e să legăm *ce* spunem de *cum* spunem. Eu, personal, cred că mare parte din merit îi aparținea lui Raelene, pentru că ea a observat reacția lui Crystal și a pornit experimentul pentru a-și testa ipoteza. A învățat că, dacă spune cuvinte iubitoare pe o voce iubitoare, Crystal va fi întotdeauna cu capul în poala ei, dând din codiță și garantându-i o prietenie loială.

CAPITOLUL 9

Cum să creezi gânduri constructive

Ideea că modul în care gândim determină, în mare măsură, modurile în care simțim și ne comportăm, e una care a fost propusă încă de filosofii greci și a influențat un curent major al psihoterapiei, încă din operele incipiente de psihologie cognitivă ale lui Beck (1967, 1973, 1976) și Ellis (1987). Acest lucru ne-a permis să înțelegem că important nu este atât *evenimentul* care se petrece în viața copilului, cât modul în care copilul *trăiește* evenimentul — iar acest lucru tinde să fie determinat de atitudinea, ideile și gândurile copilului. S-a scris mult despre terapia cognitiv-comportamentală cu copii și despre alte abordări bazate pe dovezi, iar o examinare a modului în care acest material poate fi comunicat prin povești se regăsește pe larg în capitolul 15, împreună cu o listă bibliografică.

Prezentul capitol se concentrează pe dezvoltarea de procese cognitive funcționale, incluzând povești despre gânduri funcționale care ajută la gestionarea procesului doliului, sau despre modul în care un copil poate interpreta greșit un eveniment și se poate hrăni cu false credințe. Veți găsi aici povești despre modul în care gândurile ne determină emoțiile și despre cum e posibil să restructrurăm acele gânduri într-o direcție pozitivă prin învățarea modului de a face excepții de la reguli, de a folosi abilitățile pe care le posedă copilul, de a găsi și a activa abordări care-i sporesc încrederea.

Povestea 51
Gestionarea doliului: *O poveste pentru copii mici*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Moarte
- Pierderea cuiva drag
- Doliu

Resurse dezvoltate
- Conștientizarea pierderii
- Învățarea faptului că e în regulă să fii trist când pierzi pe cineva
- Trăirea stadiilor doliului
- A învăța să mergi mai departe
- Focusarea pe amintirile pozitive

Obiective propuse
- Doliu adecvat
- Acceptarea stadiilor readaptării
- Strategii pentru a merge mai departe

Sunt sigur că ați auzit povestea fetiței Bucle de Aur și a celor trei ursuleți, dar ați auzit de Povestea bunicului urs și a celor patru ursuleți? Povestea începe trist, dar se termină cu un eveniment fericit. Poate că am putea-o numi „Cum a devenit ursulețul din trist, vesel".

Ursulețul trăise toată viața lui împreună cu fratele mai mare, cu mama Urs, tata Urs și bunicul Urs în pădure. Partea tristă a poveștii se petrece chiar de la început. Într-o zi, mama Urs i-a spus ursulețului:

— Bunicul Urs a plecat să locuiască cu Dumnezeu în raiul urșilor.

Fratele mai mare nu a fost așa de prevenitor. El i-a spus ursulețului pe un ton sec:

— Bunicul a murit.

Ursulețul a fugit în dormitor, plângând. Mama sa a venit după el și l-a luat în brațe. Ochii mamei Urs erau umezi și roșii. Ursulețul știa că și ea plânsese.

— Nu vreau să fie mort, a zis ursulețul.

— Știu, a zis mama Urs pe un ton calm. Niciunul din noi nu vrea să fie mort, dar, când urșii îmbătrânesc, ei mor. Nu e un lucru pe care să-l putem schimba. Cum bine știi, a continuat ea, bunicul Urs fusese bolnav și suferea de la o vreme. Acum nu va mai suferi.

Când mama Urs a plecat, fratele mai mare a intrat și a spus:

— Numai prostuții plâng.

Ursulețul a văzut că ochii fratelui său erau și ei umezi și roșii, așa că nu s-a putut supăra prea tare pe el. De fapt, el nu prea știa ce simte — se simțea oarecum vlăguit și supărat, ușor trist și șocat, toate la un loc. Pentru că mama Urs îi spusese că era în regulă să plângă, ursulețul s-a întins pe pat, și-a îngropat fața în pernă și a plâns mult.

La înmormântare a fost ciudat. Erau acolo unchi și mătuși și verișori și prieteni, mulți urși cu lacrimi în ochi. Văzându-i, ursulețul a știut că nu trebuia să fie întotdeauna puternic și curajos, cum spunea fratele mai mare.

— Mulți urși l-au iubit pe bunicul, i-a explicat mama Urs în timp ce el se uita la mulțime.

El nu voia să se gândească la bunicul Urs ca fiind într-o cutie de lemn, deși toți membrii familiei Urs trecuseră pe acolo, îl văzuseră, îl atinseseră și își luaseră adio. Nu voia să creadă, în timp ce cutia se rostogolea prin niște uși mici, că nu avea să-l mai vadă niciodată.

În următoarele câteva zile, sau poate au fost câteva săptămâni, ursulețul a continuat să se simtă trist. N-avea chef de mai nimic, nu-i era foame și nu era interesat să se joace cu prietenii lui ursuleți ca de obicei.

Într-o seară mama Urs s-a așezat pe marginea patului lui și l-a întrebat:

— Când te gândești la bunicul Urs, ce îți vine în minte?

Ursulețul a răspuns:

— Faptul că e mort și eu sunt trist fără el.

— Atunci închide ochii pentru o clipă, a spus mama Urs, și gândește-te la momentele plăcute trăite împreună cu el pe când era în viață. Când ai fost cel mai fericit?

Cu ochii închiși, Ursulețul a răspuns:

— Cel mai mult îmi plăcea să stau în poala lui și să-mi spună povești amuzante. Îmi plăcea când mă ajuta să fac felicitări pentru tine, de ziua ta și de Ziua Mamei. Întotdeauna aprecia ce făceam și îmi spunea cât de mult mă iubește.

— Atunci, a spus mama Urs, când te vei gândi la el pe viitor, ar putea fi de ajutor să închizi ochii și să-ți amintești momentele speciale petrecute împreună cu el.

Asta a și făcut. Și acesta a fost modul în care ursulețul a trecut de la tristețe la bucuria amintirilor fericite cu bunicul Urs.

Povestea 52
Gestionarea doliului: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Moarte
- Pierderea cuiva drag
- Doliu

Resurse dezvoltate

- Conștientizarea pierderii
- Învățarea faptului că e în regulă să fii trist când pierzi pe cineva
- Trăirea stadiilor doliului
- A învăța să mergi mai departe
- Focusarea pe amintirile pozitive

Obiective propuse

- Doliu adecvat
- Acceptarea stadiilor readaptării
- Strategii pentru a merge mai departe

Întotdeauna e trist când moare cineva drag nouă. Prima dată când Bill a trecut prin asta a fost când Peticel, câinele lui, a murit. Fusese mai mult decât un câine pentru Bill. Fusese prietenul lui încă de când își putea aduce aminte. Fusese lângă el mai mult timp decât sora lui, Janet, și era întotdeauna lângă el, chiar și când cel mai bun prieten al lui Bill, Troy, nu putea fi alături de el.

Peticel se juca cu Bill oricând voia. Își punea tăcut capul în poala lui când voia să vorbească despre unele din lucrurile pe care nu le discuta niciodată cu nimeni altcineva. Peticel stătea acolo, mârâind între tatăl său și Bill, când tatăl se supăra pe el. Nu era nicio îndoială că acel cățel era cel mai bun prieten al lui și că fusese întotdeauna așa.

Totuși, Peticel îmbătrânea. Blana îi devenea mai gri și se târa încet până la ușă pentru a-l întâmpina când venea de la școală, în loc să sară în sus, cu labele pe pieptul lui Bill și încercând să-l lingă pe față. Tata îl dusese de câteva ori la veterinar în ultimele câteva luni și de data asta tata se întorsese singur acasă. I-a explicat că veterinarul spusese că era mai bine să îl adoarmă pe Peticel.

Bill știa că asta însemna că Peticel era mort, dar nu voia să creadă. Știa că Peticel era bătrân. Nu mai era ca înainte, dar cumva Bill se așteptase — și voise — ca prietenul său patruped să fie întotdeauna acolo. A încercat să-și rețină lacrimile, dar nu a putut. Mama lui l-a îmbrățișat și a spus:

— E în regulă. Tu l-ai iubit pe Peticel și el pe tine. E în regulă să fii trist.

Bill a adormit plângând în acea seară. De fapt, a plâns așa de mult, încât nu dormise aproape nicio secundă. A doua zi la școală era amețit și, probabil, nu a auzit nici măcar un cuvânt din ce spunea profesoara. Nu a vrut să se joace cu colegii la prânz sau după școală. Nu putea să se gândească decât la Peticel.

S-a pomenit întrebându-se dacă nu cumva fusese o greșeală. Putea tata să-i dea vești greșite? Dacă Peticel se însănătoșise înainte ca veterinarul să-l adoarmă? Ar trebui să meargă la veterinar să verifice? Știa că speranța aceasta nu era realistă, dar nu voia să accepte faptul că Peticel nu avea să se mai întoarcă niciodată acasă.

Acum, dacă l-ai cunoaște pe Bill, sunt sigur că ți-ar plăcea. E un copil drăguț, departe de a fi furios, dar în acele zile au fost momente când țipa la sora sau la părinții săi dacă îi cereau să facă ceva — și apoi se scufunda în gânduri de disperare și tristețe. Câteodată i se părea nedrept. De ce să moară Peticel, când el fusese un prieten așa de bun și nu făcuse niciodată rău nimănui?

Treptat — fără ca Bill să-și dea seama — a început din nou să asculte unele din lucrurile pe care le spunea profesoara lui și să joace cu mingea de fotbal în pauza de prânz.

Când tatăl lui a zis pentru prima dată: „Putem să luăm un alt cățeluș", era ultimul lucru pe care și-l dorea Peticel. Nu mai putea exista un al doilea Peticel. Dar, cu trecerea timpului, s-a gândit că poate ar fi drăguț să aibă un alt câine. Nu avea să fie la fel, dar un cățeluș putea face cam ce făcea și Peticel înainte. În plus, putea umple golul resimțit de Bill de la moartea lui Peticel.

La un moment dat, mama lui l-a îmbrățișat și a spus: „Toate sentimentele pe care le încerci de la o vreme sunt ceea ce simțim toți când pierdem pe cineva drag nouă. Știu că nu te simți bine și aș vrea să le pot face să dispară din sufletul tău. Suferința, tristețea și mânia sunt o parte din modurile în care noi ne adaptăm la pierderea unei persoane iubite. Trecem prin aceste emoții și apoi continuăm să privim înainte. Ne simțim triști, apoi trebuie să găsim ceea ce ne ajută să fim bucuroși din nou".

Desigur, Bill nu l-a uitat niciodată pe Peticel și mă îndoiesc că-l va uita vreodată. Cu toate acestea, Bill a învățat că mai erau o grămadă de lucruri de care se putea bucura fără Peticel; apoi, când și-a dorit cu adevărat, părinții i-au adus un nou cățeluș. De vreme ce blana noului cățeluș e fără pete, Bill îi spuse Fără-Petic. Acum, deasupra biroului său e prinsă o fotografie a lui Fără-Petic, alături de cea a lui Peticel.

Povestea 53
Un gest de bunăvoință

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A vedea pe cineva aflat la nevoie

Resurse dezvoltate
- A oferi o mână de ajutor
- Angajarea în gesturi de bunăvoință
- Renunțarea la anumite dorințe de dragul unei alte persoane

Obiective propuse
- A te simți bine pentru că ajuți

În nordul regiunii în care locuiesc există un defileu care se numește Yardie Creek. E singura vale pe acea parte a coastei maritime care nu seacă, așa că aici locuiesc nenumărate păsări și animale, inclusiv cangurul pitic cu picioare negre. Acesta trăiește pe coastele roșiatice și abrupte, unde sare de pe o terasă pe alta pe pereți verticali, care pentru mulți alpiniști ar fi o adevărată provocare.

Nepotul meu și cu mine ne-am alăturat călătoriei pe apă prin defileul Yardie Creek sperând să vedem acest cangur unic — și ne aștepta o surpriză plăcută. Macca era căpitanul bărcii. Se îmbrăcase în pantaloni scurți albi, ciorapi albi, pantofi sport albi și o cămașă albă cu pete negre pe umeri, pe care erau desenate cele trei linii ale gradului de căpitan. Era evident că lui Macca îi plăcea munca lui și era interesat să descopere tot ce se putea ști despre această zonă unică și despre viața sălbatică din ea. Cunoștea zona în detaliu, și cunoștințele lui ne-au făcut curioși să aflăm tot ce știa.

Ceea ce începuse ca o excursie obișnuită pentru turiști, totuși, s-a dovedit a fi ceva complet diferit. Unul dintre pasageri arătă către culme și a spus:

— E un cangur pitic în acea fisură.

— Unde? a întrebat Macca, întorcând-și capul repede pentru a privi.

Pasagerul indică un loc în care Macca nu era obișnuit să vadă canguri. A pus motorul vasului în marșarier și acolo, înghesuit într-o fisură minusculă, era un pui de cangur.

— Acesta, a zis el, e puiul unei femele care trăiește într-o peșteră mai jos în defileu. Se pare că a alunecat pe stâncă și a căzut în apă, s-a cățărat și apoi s-a blocat în crăpătură, neputând să urce pe panta abruptă și nici să înoate dacă i se întâmpla să cadă înapoi în apă.

Macca a îndreptat vaporașul spre peretele de stâncă, a apucat un prosop și a scos cu blândețe puiul de cangur de acolo, uscându-i blana udă. Soția lui, care era cu noi în excursie, s-a ocupat mai departe de pui. Ne-a lăsat să ne uităm la blana lui negru cu gri și la fața drăguță, cu ochii mari și urechile ciulite. El a încercat să se îngroape în prosop ca un struț ce își bagă capul în nisip. Aveam voie să-l privim, dar nu să-l atingem, ne-a spus ea.

— Dacă îl tot atingeți, s-ar putea ca mirosul vostru să rămână pe blana sa și mama lui să-l respingă.

Toți copiii de pe vas, inclusiv nepotul meu, aveau ochii mari și erau fascinați de această creatură minunată. Ei și părinții lor ar fi vrut tare mult să mângâie animăluțul scump și pufos.

Mai sus pe defileu, Macca a tras barca pe o mică plajă plină de pietre, urcând până aproape de peștera locuită de mama cangur și puiul ei. Când l-a slăbit din mâini, micul cangur a sărit în peșteră și a dispărut.

Am fost ușurați că micul cangur era în siguranță, dar și un pic dezamăgiți. Toți cei de la bord, chiar și bărbații cei mai sobri, ar fi vrut să fi ținut în brațe și să fi mângâiat puiul de cangur, să fi simțit moliciunea blănii lui și să-l fi privit în ochii mari și speriați. Ar fi vrut să-i ofere îngrijire și siguranță și probabil își doreau să fi fost în locul lui Macca, să-i dea ei drumul înapoi în sălbăticie. Cu toții speram ca mama lui să nu fie departe și ca în curând mama și copilul să se reunească.

A fost un moment de tandrețe deosebită. Cred că am fost cu toții emoționați de faptul că am făcut un lucru bun pentru altcineva, și că am fost copilăroși la un gest de bunăvoință. Am fost fericiți pentru că luasem parte la operațiunea de salvare.

Povestea 54
Lucrurile pot să nu fie ceea ce par a fi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Interpretarea greșită a situațiilor
- Formarea de false credințe
- Concluzii pripite

Resurse dezvoltate
- Învățarea testului realității
- Învățarea evaluării presupozițiilor

- Examinarea modului în care putem interpreta greșit indiciile
- Cercetarea formării credințelor false

Obiective propuse

- Atenție la a nu trage concluzii pripite
- Evaluarea credințelor pe care ți le formezi
- Simțul umorului

Sally a ridicat mâna:

— Vă rog, doamnă, îmi dați voie până la toaletă?

Abia ce intrase în baie și se așezase, când a auzit o voce din cealaltă cabină spunând:

— Bună! Ce mai faci?

E ciudat, s-a gândit Sally; *copiii de obicei nu vorbesc unul cu celălalt la toaletă.* Nu recunoștea vocea, dar Sally învățase să fie politicoasă, să răspundă atunci când i se vorbea, și toate chestiile astea, așa că a răspuns:

— Păi... eu fac bine. Tu ce faci?

— Sunt bine, s-a auzit vocea din toaleta vecină. Ce faci acolo?

Asta părea o întrebare nepoliticoasă și cam personală în momentul când doi oameni stăteau pe toaletă, s-a gândit Sally. Totuși, din politețe, a răspuns:

— Ei, la fel ca tine, bănuiesc.

— Cum te-ai descurcat la examene? Cum ți s-a părut testul de la mate? a întrebat vocea.

— Bine, cred, a răspuns Sally. Poate că fata din cabina vecină încearcă doar să fie prietenoasă, s-a gândit. Nu-mi fac griji la mate. De fapt, îmi place, și mi-a plăcut testul.

— Eu cred că am brodit câte ceva, a continuat vocea. Ia zi, ce faci în weekend? Ai vrea să sărbătorim cu o petrecere în pijamale la mine acasă?

Sally a fost luată prin surprindere. Cum răspunzi la o asemenea întrebare unei persoane pe care nu o cunoști? Era drăguț din partea fetei, s-a gândit. Părea destul de prietenoasă, dar te duci acasă la o străină și rămâi peste noapte? Ce avea să spună mama ei când va încerca să-i explice asta?

— Mulțumesc, a răspuns Sally. E o invitație drăguță, dar cred că trebuie să-i întreb pe părinții mei mai întâi.

— Stai un pic, a venit răspunsul pe o voce mânioasă. M-am scuzat din clasă ca să pot vorbi cu tine. Acum e o idioată în toaleta vecină care îmi tot răspunde la întrebări. Trebuie să închid și te sun eu mai târziu.

Povestea 55
Recadrarea pozitivă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A dori ceea ce nu poți avea
- A te confrunta cu eșecul

Resurse dezvoltate

- A te strădui să obții ceea ce vrei
- Cercetarea tuturor opțiunilor
- Acceptarea posibilității de-a da greș
- Recadrarea pozitivă a gândurilor
- Schimbarea emoțiilor prin modificarea gândurilor

Obiective propuse

- Acceptarea eșecului
- A ști că schimbarea e posibilă
- Gândire pozitivă
- Sentimente de fericire

Un băiat se întorcea acasă de la școală, când a văzut ramurile unui măr atârnând deasupra unui gard înalt. De una din ramuri era agățat un măr mare și tentant. Băiatul nu se omora cu fructele, preferând un baton de ciocolată dacă avea de ales, dar, cum se spune, fructul oprit e cel mai dorit. Văzând mărul, băiatul a poftit la el. Cu cât îl privea mai mult, cu atât mai foame i se făcea și cu atât mai tare voia *acel* măr.

S-a ridicat pe vârfurile picioarelor, întinzându-se cât putea, dar nici așa nu ajungea la măr. A început să sară. Tot țopăia, înălțându-se cât putea de sus, întinzând brațele pentru a apuca mărul. Dar tot nu ajungea.

S-a mai gândit puțin cum putea rezolva problema. A văzut că se putea urca pe gard, dar, privind suprafața înaltă și netedă, și-a dat seama nu avea de ce să se apuce — nici cu mâinile, nici cu picioarele, cu nimic. La naiba.

Fără să se dea bătut, s-a gândit ce bine ar fi fost dacă ar fi avut ceva pe care să se urce. Ghiozdanul nu i-ar fi oferit suficientă înălțime și nu voia să spargă lucrurile din interior, cum ar fi caserola pentru prânz, penarul și jocul Gameboy. Privind în jur, spera să găsească o cutie veche, o piatră sau, cu puțin noroc, chiar o scară, dar era un cartier curat și nu era pe acolo nimic de folosit.

Încercase tot ce îi trecea prin gând. Nevăzând alte opțiuni, s-a dat bătut și a început să se îndepărteze. La început s-a simțit furios și dezamăgit, gândindu-se cât de foame i se făcuse din cauza efortului, cât de tare voia mărul și cât de răcoros și suculent ar fi fost gestul de a mușca din măr. Cu cât se gândea mai mult la asta — cu cât regreta mai dihai ceea se gândea ce ratase — cu atât mai jalnic și nefericit devenea.

Totuși, băiatul din povestea noastră era un tip destul de deștept, chiar dacă nu obținea întotdeauna ceea ce voia. A început să-și spună în gând: *Asta nu mă ajută. Nu am mărul și mă simt jalnic. Nu mai pot face nimic pentru a obține mărul — asta e de neschimbat — dar se pare că putem să ne schimbăm sentimentele. Dacă e așa, ce pot face ca să mă simt mai bine?*

Poate că, dacă mă gândesc în mod diferit la acel măr, aș putea să simt ceva diferit, a continuat el, încercând câteva idei. *Mărul în realitate nu era al meu, deci poate că era un lucru rău să-l iau. Poate mărul nu era copt și, dacă-l mâncam, putea să mă doară stomacul acum.*

Cu aceste gânduri în minte, băiatul a început să se simtă mai fericit. Și-a spus cu voce tare: „Mă bucur că nu am putut ajunge la el". Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât mai fericit se simțea și, cu cât se simțea mai fericit, cu atât mai tare ținea să aibă gândurile care-l făceau să se simtă mai fericit.

Povestea 56
Gândurile determină sentimentele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Pierderea a ceva special
- Gânduri ce cauzează sentimente negative
- Lipsa controlului gândurilor și al sentimentelor

Resurse dezvoltate

- Conștiința modului în care gândurile influențează sentimentele — negative și pozitive
- Conștiința faptului că nu obiectul, ci felul în care ne gândim la el e ceea ce contează
- Crearea de gânduri pozitive pentru a naște emoții pozitive
- Asumarea responsabilității pentru gândurile și sentimentele proprii

Obiective propuse

- Controlul gândurilor
- Stăpânirea sentimentelor
- Cunoașterea faptului că gândirea pozitivă poate genera sentimente pozitive

Katie sărea coarda pe gazonul din fața casei. Era o zi frumoasă, soarele strălucea cald și avea tot timpul din lume să savureze săritul corzii. Se simțea fericită. Gândurile îi erau concentrate pe sărit: cum să potrivească rotirea corzii cu săriturile, astfel încât să nu se încurce și să nu cadă. Când mintea și mușchii ei lucrau împreună, când totul mergea lin, se simțea bine.

În timp ce sărea, și-a amintit că bunica ei îi dăruise coarda de Crăciun. Știa că bunica ei nu avea o grămadă de bani și că trebuise să-i strângă pentru a cumpăra coarda. Înainte de Crăciun, bunica ei o dusese la câteva magazine de jucării pentru a se uita la diverse lucruri, sperând să afle subtil ce voia Katie. Când Katie a primit nu *o* coardă oarecare, ci *chiar* coarda pe care și-o dorea cu adevărat, s-a simțit iubită în mod special de bunica ei.

În timp ce ea sărea, un băiat alergă pe stradă. Îi smulse coarda specială din mână, strigându-i:

— Dă-mi mie asta! și traversă strada în fugă, întorcându-se în parc.

Ce băiat oribil, s-a gândit Katie. La început a fost șocată și supărată; dar apoi s-a gândit: *Mi-a furat coarda pe care am primit-o cadou de Crăciun de la bunica,* și s-a supărat foarte tare. Apoi, gândindu-se că pierduse pentru totdeauna coarda, s-a simțit tristă și i-au dat lacrimile.

Alergând prin parc în direcția în care-l văzuse fugind pe băiat, a văzut că un copil mai mic căzuse într-un lac. Băiatul îi aruncase un capăt al corzii ei ca să-l tragă afară. Gândind în sine: *Copilul acela s-ar putea îneca,* a început să-și facă griji pentru micuț. Când băiatul l-a tras pe copil afară, în siguranță, gândurile ei s-au schimbat din nou. „O să reușească", a strigat tare, și a început să se simtă ușurată.

Când copilul era în siguranță pe țărm și părea în regulă, băiatul a mers până la ea și i-a spus: „Îmi pare rău dacă te-am speriat mai înainte, dar trebuia să acționez repede. Mulțumesc că mi-ai împrumutat coarda".

Gândindu-se că era drăguț din partea lui să-și ceară scuze și să-i înapoieze coarda, Katie s-a simțit recunoscătoare.

Când a ajuns înapoi acasă, i-a spus mamei povestea cu coarda care ajutase la salvarea unui copil. I-a spus tatălui când s-a întors de la lucru, și chiar a sunat-o pe bunica ei pentru a-i povesti. Când se gândea la rolul jucat de coarda ei, Katie se simțea mândră — și apoi în mintea ei s-a creat un alt gând: *Nu coarda m-a făcut să simt în atâtea feluri, ci modul în care m-am gândit la ea.* Și cu acest gând, s-a simțit și mai bine.

Povestea 57
Găsirea de excepții în cazul generalizărilor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Generalizări frecvente
- Gândire negativă
- Focusarea exclusivă asupra problemei
- A nu vedea excepțiile

Resurse dezvoltate
- Gândire particularizată
- A privi partea pozitivă
- Căutarea de soluții
- Găsirea excepțiilor

Obiectiv propus
- Abilități în gândirea centrată pe soluție

Christine, sau Chrissie, cum îi spuneau prietenii, era o elevă bună. Poate că nu era cea mai bună din clasă, dar era departe de codași și întotdeauna îi plăcuse să meargă la școală. Astfel, părinții ei au fost luați prin surprindere când a început să spună că nu mai voia să meargă la școală. Era prea mică pentru a părăsi școala, și părinții aveau speranțe mari că va merge la facultate. Sigur, era destul de deșteaptă. Dar Chrissie a început să doarmă mai mult, tărăgăna pregătirile de a merge la școală și părinții ei simțeau că trebuiau să o împingă din ce în ce mai mult de la spate.

— Ce se întâmplă? a întrebat-o mama ei în cele din urmă.

— Unii copii se iau tot timpul de mine, a mărturisit Chrissie. Ori se iau tot timpul de mine, ori mă ignoră complet. Mă tachinează tot timpul din cauza aparatului dentar pe care mi l-am pus în vacanța trecută. Spun că mă dau bine pe lângă profesori. M-am săturat, a spus ea furioasă.

— Poate ar trebui să merg să vorbesc cu directorul, a spus mama ei, să vedem dacă putem opri asta.

Chrissie s-a opus. Era îngrozită.

— Asta ar înrăutăți lucrurile. Atunci copiii chiar ar avea cu ce să mă necăjească. Știa că asta nu i-ar fi oprit să facă ceea ce făceau oricum fără știrea profesorilor.

Mama lui Chrissie a trebuit să înțeleagă că probabil avea dreptate. Nu i-ar fi oprit și probabil i-ar fi făcut probleme și mai mari. Întrebându-se ce altceva putea face, s-a dus și a luat o coală de hârtie și un pix și i le-a dat lui Chrissie, spunând:

— Scrie o listă cu numele tuturor colegilor tăi de clasă.

— Doar nu mă pui să-i scriu pe cei care mă necăjesc pentru ca apoi să te duci cu lista la director, nu? a întrebat Chrissie suspicioasă.

— Nu, a zis mama ei. Îți promit că nu. Tu scrie o listă cu numele tuturor, și îți voi explica ce să faci mai departe.

Chrissie era curioasă, dar și un pic bănuitoare, însă până la urmă a scris lista pe care o ceruse mama ei. Apoi mama i-a dat un marker galben și a spus:

— Acum, vreau să parcurgi lista și să subliniezi numele fiecărui elev care *nu* se ia de tine.

Curând, Chrissie subliniase toate numele, cu trei sau patru excepții.

— Bine, a spus mama ei, acum, uite un pix roșu. Vreau să te întorci și să încercuiești numele elevilor care de obicei sunt buni și drăguți cu tine.

De unde stătea mama ei, se părea că Chrissie încercuise zece sau doisprezece. Mama ei nu a trebuit să îi interpreteze ceea ce făcuse, și Chrissie nu avea nevoie de un o polilogie pentru a înțelege despre ce e vorba. A doua zi dimineața s-a trezit la timp, a ciripit jovială la micul dejun și a ajuns în stație cu mult înainte de ora venirii autobuzului.

Povestea 58
A învăța să folosești ceea ce ai

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Probleme aparent insolubile
- Gândire limitată

Resurse dezvoltate
- A învăța să-ți folosești propriile resurse
- A fi deschis la noi posibilități
- A întări noi abilități
- A învăța că ajunge să faci un lucru o singură dată pentru a ști că e posibil

Obiective propuse
- Gândirea la diversele posibilități
- A te sprijini pe propriile abilități
- Bucuria succesului propriu

Uneori, lucrurile pot fi înfricoșătoare. Câteodată ne confruntăm cu situații în care ne îndoim că le putem face față sau ne întrebăm cum am putea să o scoatem la capăt. Phillipa era o broscuță care se afla exact în genul acesta de situație. Trăia într-un iaz cu toată familia ei și cu o grămadă de prieteni, dar nu asta era problema. Putea sta pe o frunză de nufăr și își putea întinde oricând voia limba lungă și rapidă pentru a prinde o insectă suculentă aflată în trecere. Nici asta nu era problema.

Problema era un șarpe mare și rău care locuia pe malurile iazului Phillipei.

Domnul Șarpe, netrebnicul, înghițise câteva din prietenele Phillipei care nu fuseseră atente în timp ce se jucau de-a prinsa pe mal. Dacă o broscuță se întâmpla să fie prea ocupată să se concentreze pe o insectă delicioasă, domnul Șarpe putea să pună ochii pe ea pentru o masă delicioasă.

Uneori se prelingea în iaz, înotând silențios de la o floare de nufăr la alta și căutând broscuțe mari și grase pe care să și le adauge în meniu.

Phillipa nu știa ce ar fi putut să facă pentru a se salva pe sine și pe celelalte broaște de netrebnicul domn Șarpe. Mai întâi l-a chemat pe zeul broaștelor, care le-a spus: „V-am creat cu tot ce vă trebuie pentru a vă ajuta singure. Oricât de mult aș vrea să vă sprijin, uneori sunt lucruri pe care trebuie să le faceți singure".

Asta n-a fost de mare ajutor, s-a gândit ea și s-a întrebat ce altceva putea face. O broască putea sări, dar domnul Șarpe putea țâșni și mai rapid. O broască putea înota, dar și șarpele putea. *Ce altceva, ce altceva?* se întreba. Adâncită în gânduri, nici nu observase cât de mult se apropiase de țărm. Brusc s-a auzit un foșnet și, fără să se uite măcar, Phillipa a știut că era maleficul domn Șarpe.

Phillipa și-a amintit că o prietenă îi spusese odată: „Dacă măcar am putea să ne urcăm în copaci". Toată lumea a răspuns: „Nu fi prostuță, suntem doar niște broscuțe. Broscuțele sar și înoată. Nu se urcă în copaci".

Într-o secundă, Phillipa a văzut o ramură deasupra ei și a făcut cel mai mare salt din viața ei. Picioarele ei membranate s-au desfăcut larg, picioarele din spate au apăsat apa puternic, propulsând-o din iaz în aer. În acest timp a întins picioarele din față, apucând ramura și urcând în copac. Celelalte broscuțe, aflate mai departe pe iaz, au privit uimite cum Phillipa urca din ce în ce mai sus printre ramuri.

— Broscuțele n-ar trebui să facă asta, a auzit-o mormăind pe una din prietenele ei de jos.

— N-ar trebui? *Nu pot*! a exclamat alta, nevoind să creadă ceea ce surata ei tocmai făcuse.

— Ba pot, a strigat Phillipa către ele, încântată. Eu tocmai am făcut-o. Dacă eu am putut, și voi puteți.

Celelalte au încercat și ele. Săreau din apă, dar nu-și desfăceau picioarele destul de larg sau nu apăsau destul de tare cu lăbuțele, și astfel săreau pe lângă ramură, răsturnându-se pe spate în apă cu un *pleosc*.

Chiar atunci, maleficul domn Șarpe a văzut acest grup de broscuțe ce țopăiau și oboseau din ce în ce mai tare, și s-a gândit că exista șansa unei cine cu zece–douăsprezece feluri de mâncare. S-a scufundat și instantaneu ramurile copacului din jurul Phillipei arătau ca un pom de Crăciun decorat cu ornamente în formă de broască.

— Vedeți, a spus Phillipa triumfătoare, *este* posibil.

Broscuțele se țineau din toate puterile, înfășurându-și picioarele în jurul ramurilor, de teamă să nu cumva să se miște și să cadă înapoi în apă, înspăimântate de domnul Șarpe care pândea dedesubt.

Când maleficul domn Șarpe s-a dat în sfârșit bătut și a plecat, broscuțele s-au simțit mai încrezătoare și au urcat mai sus în copac, unde acum se simțeau în siguranță. Nu era numai sigur, ci era și distractiv. Uneori era amuzant să se scufunde în apele adânci ale iazului, pentru că, odată ce știau că pot sări din iaz — lucru care le păruse imposibil înainte — desigur, puteau să o facă din nou.

Există mai multe povești care arată cum broscuțele săltărețe au ajuns pentru prima dată din iazuri în copaci, dar mie îmi place aceasta despre Phillipa și maleficul domn Șarpe. De asemenea, îmi place ce le-a spus Phillipa prietenelor ei broscuțe: „E posibil să crezi că poți face mai mult decât credeai că ești în stare. E posibil să încerci și să tot încerci, până reușești… și atunci poate e cu putință să faci și mai mult".

Povestea 59

A învăța să deosebești o situație de alta

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A nu ști când un comportament e potrivit sau bun
- A nu ști când *nu* e potrivit sau *nu* e ceva bun
- A nu ști cum să te adaptezi de la o situație la alta
- Confuzie în privința standardelor duble observate la alții

Resurse dezvoltate

- A învăța să deosebești o situație de alta
- A alege comportamentele potrivite
- A întreba ce e sigur și cauzează rău

- A lua în calcul nevoile tale și ale celorlalți
- A învăța din experiență

Obiective propuse

- Abilități de discriminare
- Stăpânirea comportamentului
- A ține cont de alții și de siguranța lor
- A face lucrurile cu plăcere

Câteodată, în timp ce crești, e greu să știi ce așteaptă ceilalți de la tine. Mama spune: „Spală vasele", iar tata: „Fă-ți temele". Tata spune: „Vino aici", iar mama: „Du-te acolo". Sunt sigur că știi despre ce vorbesc. Ce să faci în aceste cazuri? Ce e bine și ce nu e bine? Și de unde știi asta?

Aceasta era dilema lui Harry. Mama și tatăl lui aveau în vizită niște prieteni din alt oraș. Acești prieteni aveau doi băieți: Dave, care era un pic mai mare decât Harry, și Mitch, care era puțin mai mic. Când cele două cupluri s-au așezat la cafea după prânz, băieții au dispărut în camera lui Harry și curând făceau gălăgie și se băteau cu perne. Părinții au râs despre asta, comentând: „Ce să-i faci? Așa-s băieții!"

Mai târziu, în parcul din cartier, părinții se plimbau și vorbeau în timp ce băieții erau în urmă, făcând din nou gălăgie. Când Mitch, cel mai mic, a fost trântit la pământ și a venit plângând, Harry a fost mustrat de tatăl său — probabil pentru că, întâmplător, făcea o față mai vinovată decât Dave.

— Stați așa, a spus mama lui Mitch, încercând să calmeze puțin situația. Nu făceau nimic altceva decât făcuseră cu pernele acasă.

— Da, a spus tatăl lui Harry, dar trebuie să învețe să facă diferența între momentele când e bine să se joace și când nu.

Trebuie să învețe când e sigur și când e periculos. Mitch se putea lovi la cap de una din pietrele de pe cărare.

Harry se simțea prost. Nu voise să-i facă rău lui Mitch. Se jucaseră ca și acasă, așa cum spusese și mama lui Mitch. Deci cum poți să îți dai seama când e bine și când nu e bine?

Enervarea din acest moment a tatălui lui Harry era doar un exemplu. Băiatului i se spunea întotdeauna să nu fie furios, dar el îl văzuse pe tatăl lui venind furios de la muncă uneori, și cu siguranță îl văzuse scos din pepeni și la stadion, atunci când mergeau la meci sâmbăta. De fapt, câteodată tatăl lui se ridica în picioare și țipa așa de tare, încât lui Harry aproape îi era rușine să fie cu el. Dar nu-l văzuse niciodată pe tata supărat pe mama, și arareori se supăra pe el. Așa că Harry se întreba: *Când e bine și când nu e bine?*

— Ar trebui să ne spui întotdeauna adevărul, insistau tatăl și mama lui. Dar el aflase că, dacă spunea adevărul, putea da de necazuri. În plus, o auzise pe mama lui spunându-i unei prietene că avea alte planuri când aceasta o invitase să iasă în oraș… iar Harry știa că nu avea alte planuri, chiar niciunul. De asemenea, îl auzise și pe tatăl său sunându-și șeful într-o dimineață și spunându-i că îl durea capul foarte tare și că nu putea veni la muncă, pe când Harry știa că nu îl durea capul, ci voia să meargă undeva împreună cu mama.

La sfârșitul plimbării, părinții lui Harry și prietenii lor s-au oprit la restaurantul din parc să bea ceva. Restaurantul avea o mică rezervație cu câțiva canguri tineri care se băteau. Se balansau pe cozile puternice, se loveau cu labele și se secerau cu picioarele lungi din spate. Se adunase o mulțime de oameni, care priveau fascinați. Făceau fotografii.

E în regulă ca noi, băieții, să facem gălăgie în camera mea, se gândea Harry, *dar nu să facem asta în parc. E în regulă când cangurii se bat și boxează în parc, dar pariez că mama ar înnebuni dacă ar face asta în camera mea.*

Nu e de mirare că poți deveni confuz. Cum putea Harry să știe ce era bine și ce nu, când primea astfel de mesaje? Cu siguranță nu voise să-i facă rău lui Mitch și, din fericire, nu o făcuse; dar cred că experiența asta l-a făcut mai deștept, pentru că a început să se întrebe: dacă nu făcuse un lucru bun de data asta, cum putea face un lucru bun data viitoare?

În minte, Harry a început să-și pună întrebări: *E sigur pentru mine să fac ceea ce fac? E posibil să mă rănesc pe mine sau pe altcineva? Dacă ne jucăm, cum ne putem distra în siguranță? Un lucru poate fi bun într-un set de împrejurări și cu un grup de oameni, dar nu în altă situație. Cum să-mi dau seama de aceste diferențe?* se întreba Harry. Desigur, lucrurile se întâmplă uneori așa cum nu vrem să se întâmple, și poate că aceste întrebări nu au răspunsuri bătute-n cuie, dar, întrebându-se, Harry s-a pus pe sine într-o poziție mai potrivită pentru a ști ce e bine și ce e rău și în viitor.

Povestea 60

Trezirea încrederii

(contribuția lui Susan Boyett)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Anxietate
- Tristețe

- A fi intimidat de alți copii
- Simptome fizice de anxietate (căderea părului)

Resurse dezvoltate

- Întărirea încrederii de sine
- Învățarea limbajului încrederii
- A face lucruri pentru a aduce schimbarea
- Consolidarea perseverenței
- Învățarea limbajului perseverenței

Obiective propuse

- Încredere
- Perseverență
- Sentimentul propriei puteri

Aceasta e povestea lui Madeline și a felului în care ea a înlăturat Frica și Tristețea pentru a face loc Încrederii în viața ei. Ea a decis să-și publice povestea, astfel încât să poată fi folosită pentru a-i ajuta și pe alți copii cu același tip de problemă.

Madeline nu se înțelegea deloc bine cu o altă fată din clasa ei. Fuseseră prietene cândva, dar ceva mersese rău și fata aceasta începuse să spună lucruri răutăcioase care o supărau pe Madeline, făcând-o uneori să plângă. Nu-i plăcea să verse lacrimi, pentru că atunci ceilalți copii o numeau „bebeluș". Fricii părea să-i placă asta și Madeline s-a îngrijorat așa de tare, încât a început să-i cadă părul.

Locul cel mai amenințător era autobuzul școlii. Acolo era tachinată cel mai mult. Frica a făcut-o să se îngrijoreze așa de mult în privința autobuzului, încât mama ei a trebuit să înceapă să o ia cu mașina de la școală.

Madeline voia să facă ceva să nu lase Frica să-i dea viața peste cap și să-i strice orice distracție. A început să studieze cum acționa Frica în viața ei și a descoperit că lucrurile puteau fi îmbunătățite. Unul din lucrurile pe care le-a aflat a fost că Frica era cea mai puternică dimineața. Asta din cauză că Încrederea era un pic cam leneșă și dormea până mai târziu!

Cu ajutorul mamei, Madeline a învățat să-și aducă aminte să nu iasă din casă dimineața fără să trezească mai întâi Încrederea. A fost o strategie foarte deșteaptă, și curând lucrurile au început să se îmbunătățească. Nu că oamenii nu au mai fost răi, deși până și ei au devenit mai buni (da, chiar așa!). Dar ce a contat a fost faptul că Frica și Tristețea nu mai puteau folosi răutatea celorlalți copii pentru a o supăra așa de tare pe Madeline, când Încrederea era acolo pentru a o apăra.

Madeline a început să observe că, atunci când o fată care fusese răutăcioasă cu ea înainte o chema pe terenul de joacă, trucul Fricii era să-i șoptească în ureche: „U-hu, o să te lovească", și Madeline începea să se sperie. Dar, pe măsură ce Încrederea începea să fie mai prezentă, îi șoptea în ureche: „E în regulă. Ești puternică. Te poți descurca".

Cu Încrederea în preajma ei, Madeline a început să descopere că uneori nu mai avea nicio problemă. Fata chiar voia să fie drăguță, și Frica era cea care îi juca feste. Nu era așa întotdeauna. Unele fete încă îi spuneau lucruri răutăcioase uneori, dar, ascultând Încrederea („Ești bine. Amintește-ți de lucrurile bune în legătură cu tine"), Madeline se putea apăra singură.

Destul de curând, Madeline s-a simțit pregătită să meargă din nou cu autobuzul, dar, pentru că acest lucru cerea o grămadă de curaj, s-a gândit să își facă niște prietene mai mari pentru a se simți în siguranță. Aceste fete mari, din ani superiori, au promis toate să o salute pe Madeline când o vedeau în autobuz. Era grozav să aibă o grămadă de „surori mai mari“ care să aibă grijă de ea. Madeline se simțea așa de încrezătoare încât într-o zi chiar s-a înfuriat pe o fată care era rea cu una din prietenele ei.

Madeline și-a dat seama că Frica o făcea, de asemenea, să se simtă îngrijorată în privința temelor de la școală. Frica îi șoptea la ureche că făcuse totul greșit și avea să dea de necazuri. O făcea să se simtă rău când îi lua mai mult să termine tema decât celorlalți copii. De fapt, Frica o sufoca tot timpul la ore. Acest lucru era cu deosebire adevărat la mate, dar și uneori când avea teme mai grele la compunere. Anxietatea o făcea să se îngrijoreze așa de tare, încât se îmbolnăvea sau trebuia să meargă la toaletă, sau trebuia să bea ceva, doar ca să poată ieși o vreme din clasă.

Când se întâmpla asta, Madeline își dădea seama că era cazul să trezească Încrederea și aici, în clasă. Mă rog, era de înțeles că mai ațipea la unele ore. Încrederea o ajuta să se simtă mai bine când îi arăta tema învățătoarei. „Arată-i ce-i lucrat, asta te va ajuta să înveți, spunea Încrederea, și pun pariu că ai făcut mai puține greșeli decât spune Frica.“ A priceput astfel că, de cele mai multe ori, Frica o înșela.

Mama s-a gândit că ar putea ajuta la întărirea Încrederii, ducând-o pe Madeline la o meditație la matematică după școală. La început Madeline a crezut că a face mate în plus era o idee proastă, dar curând a descoperit că exercițiile suplimentare o ajutau să fie mai încrezătoare la orele de matematică. („Vezi cât de bine te descurci?“ o încuraja Încrederea). La fel a fost și cu compunerile. Fusese așa de înceată, până ce a început să exerseze în timpul liber. Într-o zi a descoperit că terminase sarcina așa de repede, încât deja făcea teme în plus date de profesoară, când ceilalți copii abia terminau prima dintre teme!

Madeline și-a dat seama că Încrederea o prezentase unei alte prietene pe nume Perseverența. Perseverența („Încearcă mereu — cu cât faci mai mult un lucru, cu atât mai bun devii") era cea care o ajuta să exerseze până ce lucrurile îi ieșeau bine. Își amintea că Perseverența o ajutase și în trecut, dar atunci nu știa cum o cheamă. Crezuse cândva că nu va putea niciodată să meargă pe bicicletă fără roți ajutătoare, dar se încăpățânase să exerseze până a reușit. Cu Perseverența în preajmă, ca prietenă, putea rezolva cu încredere o grămadă de lucruri!

Într-o zi mama s-a gândit că era timpul să verifice părul lui Madeline — și ghici ce? Nu mai căzuse niciun fir! De fapt, într-altă zi, când mama ei i-a verificat părul, a descoperit că îi creșteau fire noi! Madeline se simțea cu adevărat mândră pentru că descoperise un nou mod de a-și rezolva propriile probleme.

Exercițiul 9.1

Notați în carnet idei despre abilitățile cognitive de care au nevoie copiii pentru a trăi o viață sănătoasă și funcțională, fie că aceste idei sunt declanșate de poveștile pe care le-ați citit, de literatura de specialitate cognitiv-comportamentală sau de ceea ce vedeți că face un copil și l-ar putea ajuta pe un altul. Ar fi util să începeți să structurați aceste povești de creare a gândurilor constructive în funcție de următoarele caracteristici terapeutice:

- Problemele cognitive sau provocările cu care se confruntă personajul principal
- Procesele de gândire care vor ajuta la rezolvarea problemei
- Un obiectiv care deschide noi posibilități sau echipează mai bine copilul pentru gestionarea unor asemenea situații în viitor.

Dezvoltarea aptitudinilor pentru viață

Cum copilăria e o periodă de dezvoltare rapidă, Holmbeck, Greenley și Franks (2003) consideră că micii noștri pacienți sunt niște „ținte mobile" din punctul de vedere al evoluției lor. Nu numai că stadiile de dezvoltare se schimbă rapid, dar în cadrul fiecăruia întâlnim variații considerabile. Luați oricare doi copii de aceeași vârstă și e posibil să descoperiți diferențe marcante între nivelurile lor de dezvoltare, din punct de vedere cognitiv, educațional, comportamental, emoțional, fizic și social. Sunt atâtea aptitudini necesare vieții pe care copiii trebuie să și le însușească, încât e probabil ca pe unele să le dezvolte bine, pe altele mai puțin bine. Deși un copil poate să aibă performanțe la școală, el poate fi retras și singuratic. Un altul poate avea un număr mare de prietenii de calitate, dar în același timp poate fi mult sub media școlară.

În doar zece povești nu pot acoperi multitudinea de aptitudini pe care un copil trebuie să le dezvolte pentru o maturizare sănătoasă și funcțională, dar, sper, aceste povești vă vor oferi o bază pentru a vă dezvolta propriile povești înspre a-i ajuta pe copiii cu care lucrați. Ele pun — uneori cu umor — întrebări de genul: Ce faci când te afli în fața unei dileme morale? Cum înveți să trăiești cu reguli care poate nu-ți plac? Cum faci față unor întâmplări groaznice, cum iei decizii sau îți asumi responsabilitatea propriilor acțiuni?

Povestea 61

Confruntarea cu o dilemă morală: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O dilemă morală
- A avea necazuri (când poate nu e în totalitate vina ta)
- A minți
- Neasumarea responsabilității

Resurse dezvoltate

- Explorarea standardelor morale personale
- A învăța să-ți asumi consecințele faptelor tale
- A învăța să fii responsabil
- A învăța să faci judecăți întemeiate

Obiective propuse

- Responsabilitate morală
- Recunoașterea faptului că nimic din ceea ce facem nu rămâne fără consecințe
- Sisteme personale de valori

— Le-ai spus părinților tăi? l-au întrebat prietenii pe Brad când a ajuns la școală luni dimineața. Ce au zis? Ai dat din nou de belea?

Brad avusese necazuri vineri. Jess, una din fetele din clasă, îl tachina constant. Vineri, adunase alte câteva fete și făceau cu toatele glume în spatele lui Brad, tachinându-l, râzând și chicotind. Brad era la capătul răbdărilor. S-a întors și a împins-o pe Jess. Ea a căzut pe spate și s-a lovit cu capul de un colț al peretelui. A început să sângereze. Era doar o mică tăietură, dar tăieturile la cap pot sângera mult.

S-a întâmplat că domnișoara Brown, una din profesoarele de la școală, l-a văzut pe Brad împingând-o pe Jess. L-a apucat de încheietură și l-a ținut bine rugându-le pe prietenele lui Jess să o însoțească la cabinetul medical. Brad a fost dus în biroul directorului, i s-a ținut un discurs despre violență și i s-a cerut să scrie de douăzeci și cinci de ori, *Nu trebuie să fiu bătăuș*, și încă de douăzeci și cinci de ori, *Nu trebuie să fac rău fetelor*. Apoi directorul a scris o scrisoare pe care el trebuia să le-o ducă părinților, a pus-o într-un plic și a sigilat-o. Brad trebuia să le ducă scrisoarea părinților și să îi pună să semneze totalul de cincizeci de rânduri pe care el le avea de scris peste weekend.

În timpul orelor din acea după-amiază, Brad era prea îngrozit pentru a se putea concentra... și chiar mai înspăimântat să se ducă acasă. Când mama lui l-a întrebat cum fusese la școală a ridicat din umeri și a plecat în dormitor. Ce trebuia să facă? Să-i spună adevărul? Dacă o făcea, probabil urma să aibă necazuri cu ea, cu tata, ca și cu domnișoara Brown și cu directorul.

Putea pur și simplu să nu le spună părinților? Dar mai trebuia să le dea scrisoarea, iar ei trebuiau să semneze rândurile cu angajamentele sale. Poate că reușea să falsifice una din semnăturile lor. Poate că directorul nu și-ar fi dat seama. Cunoștea alți copii care făcuseră asta, dar nu era sigur că și el era în stare.

Poate că mai bine spunea o minciună, făcând-o să sune ca și cum chiar nu a fost vina lui. La urma urmelor, spusese câteva minciuni mici în trecut și scăpase basma curată — dar de data asta nu mai era de glumă. Auzise alți copii mințind și scuzându-se că nu și-au făcut tema. Știa că unii spuneau neadevăruri, dar unii spuneau că nu ar trebui să minți niciodată.

Mai înainte, părinții discutaseră cu el despre minciună.

— Ar trebui să spui întotdeauna adevărul, spuseseră, dar el a descoperit că erau momente când spusese adevărul și sfârșise în necazuri și mai mari. Apoi, erau alte momente când spusese unele minciuni și reușise să scape nepedepsit.

Brad a scris rândurile în secret și le-a ascuns în camera lui. Duminică seara, era la un pas de explozie din pricina îngrijorării. Nu reușise să găsească o cale de ieșire și știa că trebuia să le mărturisească părinților. La cină a spus:

— Vineri am avut niște necazuri la școală, și directorul mi-a dat o scrisoare pentru voi.

— Mă întrebam și eu ce se întâmplă, a răspuns mama lui. Ai fost destul de tăcut tot weekendul. Ce s-a întâmplat?

Brad a spus:

— Jess și prietenele ei mă tachinau și au început să mă împingă. Apoi, una din prietenele ei s-a lăsat pe vine în fața mea și Jess m-a împins și am căzut. Când m-am ridicat, am împins-o și eu și s-a lovit cu capul de zid. Domnișoara Brown a văzut doar ultima parte, m-a învinovățit pe mine pentru tot și m-a dus în biroul directorului. Apoi, le-a înmânat scrisoarea și cele cincizeci de rânduri pe care le scrisese.

— Nu ar trebui să împingi fetele, a zis tatăl lui la început, dar, pe măsură ce părinții lui discutau, au căzut de acord că fetele fuseseră vinovate, parțial, așa că mama lui Brad a spus că avea să meargă la școală dimineața pentru a discuta cu domnișoara Brown.

O, nu! Brad chiar avea necazuri acum. Domnișoara Brown era profesoara care văzuse ce se întâmplase și mama lui avea să-i prezinte minciuna cu fetele care-l împingeau primele! Nici că se putea mai rău!

Pariez că ai vrea să știi cum s-a terminat povestea. Dar, cinstit, nu știu, așa că nu îți pot spune. Totuși, dac-ai fi fost în locul lui Brad, ce ai fi făcut? Le-ai fi mărturisit mamei și tatei? Ai fi lăsat-o pe mama s-o viziteze pe domnișoara Brown dimineața și ai fi așteptat să vezi ce se întâmplă? Cum te-ai fi confruntat cu consecințele a ceea ce făcuseși? Sau cum ți-ai fi asumat responsabilitatea? Cum ai relaționa referitor la ceea ce ar fi fost cel mai indicat de făcut?

Povestea 62

Confruntarea cu o dilemă morală: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O dilemă morală
- Standarde conflictuale
- Alegeri între dorință și responsabilitate
- Lipsă de responsabilitate

Resurse dezvoltate

- Explorarea standardelor morale personale
- A învăța să-ți asumi consecințele

- A învăța să fii responsabil
- A învăța să faci judecăți întemeiate
- A învăța să te gândești la bunăstarea altora
- A învăța să iei decizii reciproc acceptate

Obiective propuse

- Responsabilitate morală
- Respectul față de celălalt
- Luare împreună a deciziilor
- Sisteme de valori personale

— Ați făcut-o? l-au întrebat prietenii pe Brad când a ajuns la școală luni dimineața. Știau că avusese o întâlnire cu Jess în weekend și voiau să afle vești... în detaliu.

Fusese doar o primă întâlnire și lucrurile se cam încinseseră. Se pupaseră și se mângâiaseră, dar Jess trăsese o linie de demarcație absolută între ce era permis și ce nu. Brad ar fi putut merge mai departe, dar mintea îi spunea altceva.

Era la acea vârstă când unii prieteni o făcuseră și alții nu — sau cel puțin asta spuneau. Luni dimineața la școală erau prilejuri de laudă cu privire la ce făcuseră în weekend. Brad nu se îndoia că unii făcuseră sex și alții nu — și apoi, erau unii care nu vorbeau deloc despre ceea ce făceau, așa că nu avea nicio idee.

În ce dilemă se găsea! Corpul lui voia un lucru și mintea alt lucru. Prietenii îi spuneau să profite, părinții îi spuneau ceva diferit. În jurul vârstei pubertății i-au dat să citească o carte și a avut parte și de conversația obișnuită despre sex, de parcă părinții îi spuneau ceva nou! De parcă nu auzise despre asta la școală, nu fusese la cursurile de educație sexuală, nu văzuse desenele în graffiti sau nu auzise comentariile subînțelese ale prietenilor în vestiar.

— Dacă o faci, spune-ne despre asta, îl sfătuiseră părinții lui. Hai să vorbim înainte să faci ceva sau să bagi vreo fată în bucluc.

Mda, chiar așa o să fac, s-a gândit Brad. Era destul de bărbat cât să ia propriile decizii, nu? Era alegerea lui și a lui Jess, a nimănui altcuiva.

Gândind așa, a început să-și evalueze propriile valori. A fost o perioadă când credea că e bine să se păstreze până la căsătorie, dar nimeni nu mai părea să facă asta. Erau lucruri pe care le făceau părinții lui, nu ceea ce făcea generația sa. Cel puțin voia să fie ceva serios, special, sau așa gândea când nu o săruta pe Jess... În acele momente descoperea că se încinge în acele părți care iau foc când săruți pe cineva cu pasiune. Desigur, prietenii nu-i puteau spune ce să facă, nici părinții.

Pariez că ai vrea să știi cum s-a terminat povestea. Dar, cinstit, nu știu, așa că nu-ți pot spune. Totuși, dacă ai fi în pielea lui Brad, ce ai face la următoarea întâlnire? Cum ai judeca ce e cel mai bine de făcut? Cum ți-ai asuma responsabilitatea propriilor alegeri? Sau ce principii ai alege? Te-ai gândi și la binele partenerei? Cum ai echilibra dorințele tale și limitele impuse de Jessica?

Povestea 63
A învăța despre reguli

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Respingerea regulilor
- Comportamente antisociale
- Rebeliune

Resurse dezvoltate

- A învăța de ce e nevoie de reguli
- A explora importanța regulilor
- A observa beneficiile regulilor
- A vedea cum impunem reguli în propriile vieți
- A învăța să faci reguli echitabile

Obiective propuse

- Aprecierea rațiunilor pentru care există reguli
- Aprecierea beneficiilor regulilor

Pariez că, dacă i-aș întreba pe majoritatea copiilor de vârsta ta ce cred despre reguli, ar strâmba din nas și ar spune că le urăsc. Ca atunci când părinții spun: „Dacă vrei să te duci la film în după-amiaza asta, trebuie să-ți faci curat în cameră, asta e regula", iar majoritatea copiilor răspund: „Urăsc regulile".

Am o prietenă, o învățătoare, care predă în moduri neobișnuite. Îi întreabă pe copii ce cred ei despre reguli și primește răspunsul obișnuit. Atunci începe un joc cu ei. Are o planșă mare de plastic pentru jocul de strategie „Chutes and Ladders" („Tobogane și Scări"), pe care o întinde pe podea. Împarte clasa în trei sau patru echipe și le cere să joace împotriva ei pentru a vedea cine câștigă. Când vine rândul ei, dă cu zarurile de trei–patru ori la rând.

— Hei, nu puteți face asta, îi vor reproșa unii copii.

Când aterizează pe un tobogan, ar putea să se mute pe următoarea scară și să urce, în loc să cadă la capătul toboganului.

— Hei, n-aveți voie să faceți asta, se revoltă copiii.

— De ce nu? întreabă ea.

— Pentru că e împotriva regulilor, afirmă copiii.

— Ce contează? întreabă prietena mea învățătoare.

— Nu e cinstit, răspund ei. Trișați. Așa nu suntem egali, și toți ar trebui să avem aceeași șansă.

Apoi începe să-i întrebe pe copii de ce cred ei că există reguli în școală, pe terenul de joc, pe terenul de fotbal, pe străzi când mergem cu bicicleta sau acasă. Elevii ei vin adesea cu o grămadă de motive pentru existența regulilor. Lucrurile funcționează mai bine când avem reguli, spun ei. Sau, dacă nu am avea reguli la o intersecție, cum am putea să mergem în siguranță cu bicicleta sau să trecem strada cu toate mașinile, camioanele și autobuzele din jur? Toată lumea ar da de o grămadă de necazuri. Regulile îi ajută pe oameni să se înțeleagă mai bine unii pe alții. Dacă respectăm regulile de a nu fura lucrurile altora sau de a nu le face rău, ne înțelegem mai bine. Regulile există pentru siguranța și starea noastră de bine.

Apoi le dă niște cofraje de ouă, niște bucăți de carton, niște carioci, niște jetoane și zaruri, cerându-le să se despartă în grupuri mic și să inventeze propriile jocuri, dar fără reguli. Nu durează mult până ce copiii o strigă:

— Doamna învățătoare, nu putem să facem asta. Cum să facem un joc fără reguli? E imposibil să joci fără reguli!

Povestea 64

Uneori se întâmplă lucruri groaznice

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Când se întâmplă lucruri groaznice
- Pierderea cuiva drag

- Doliu
- Conflicte parentale
- Separarea părinților
- Lipsa de abilități în gestionarea momentelor dificile

Resurse dezvoltate

- A accepta că e în regulă să ții doliu
- A accepta că unele lucruri nu pot fi schimbate
- A învăța să schimbăm lucrurile ce stau în puterea noastră
- A învăța să privim în viitor
- A face alegeri pentru a influența viitorul
- A descoperi că e în regulă să te simți din nou bine
- Asumarea responsabilității personale pentru schimbare

Obiective propuse

- Optimism
- Orientare către viitor
- Autodeterminare
- Controlul (parțial) al propriului viitor

Lui Steve îi plăcea foarte mult să se uite la desene animate, în special la cele cu spațiul cosmic. Când le vedea nu se mai gândea la alte lucruri, cum ar fi câinele lui, King, care fusese călcat de o mașină chiar în fața casei. King fusese cel mai bun prieten al lui. Steve putea vorbi despre orice cu el. Stătea acolo cu capul în poala lui Steve, privindu-l înțelegător în ochi atunci când părinții se tot certau. Nu mult după ce a murit King, cel mai bun prieten uman al lui, Danny, s-a mutat în alt stat unde tatăl lui primise o nouă slujbă.

Steve se gândea adesea că viața nu e dreaptă. Stătea în pat noaptea, cu lacrimi în ochi, gândindu-se cât de oribilă era viața sa și întrebându-se dacă avea să fie vreodată mai bine. Apoi, s-a întâmplat lucrul cel mai rău cu putință. *Într-un fel ar putea fi bine,* se gândea el. *Cel puțin s-ar termina cu certurile.* Dar nu va mai avea o familie. Când părinții lui s-au despărțit, a crezut că era cel mai rău lucru care i se putea întâmpla unui copil… și s-a simțit *realmente* mizerabil.

Într-o seară, după ce se uitase din nou la niște desene animate pe care le înregistrase, Steve a adormit și a visat o navă spațială ce aterizase lângă patul lui. Era mare, rotundă și plină de lumini. Trapa navei s-a deschis încet și Steve a văzut apărând o siluetă în costum spațial cu o cască strălucitoare. Pe costumul lui era scris numele: „Căpitanul Responsabilitate".

Căpitanul Responsabilitate și-a scos casca și, fără să mai stea pe gânduri, Steve l-a și rugat pe căpitan:

— Du-mă de aici pe nava ta. Nu mai suport aceste lucruri oribile.

Pe o voce calmă și gravă, Căpitanul Responsabilitate a răspuns:

— Câteodată nenorocirile li se întâmplă oamenilor cei mai buni, chiar și copiilor. Eu nu pot schimba ceea ce se întâmplă și nu te pot lua de aici, dar ar fi ceva ce pot face ca să te ajut. Vino la bord.

Steve l-a urmat pe Căpitanul Responsabilitate prin interiorul ciudat al navei până la un compartiment cilindric. Căpitanul Responsabilitate a spus:

— Aceasta e o capsulă a timpului. Intră, răsucește butonul timpului cu două săptămâni înainte și vei vedea ce se întâmplă.

Steve a intrat și Căpitanul Responsabilitate a închis ușa după el. În fața lui, Steve a văzut un buton care începea cu data de azi și continua cu restul vieții sale. Așa cum îi sugerase Căpitanul

Responsabilitate, a răsucit butonul peste două săptămâni și o voce monotonă a spus:

— Bine ai venit. Eu sunt RALFI, computerul viitorului tău. Vrei să vezi cum *ar putea* să fie, sau cum *ai prefera* să fie peste cele două săptămâni?

Steve a fost puțin surprins de întrebare. Nu se așteptase să aibă de ales. Ca și cum i-ar fi citit gândurile, RALFI a spus:

— Într-o anumită măsură, avem de ales în privința viitorului și cum va fi el.

— Arată-mi cum ar putea fi, mai întâi, a cerut Steve. Imediat s-a pomenit așezat pe un scaun în dormitorul lui, cu coatele pe coapse, cu mâinile strânse în față, cu capul aplecat înainte, cu lacrimi curgându-i pe obraji și gândindu-se la toate lucrurile groaznice care i se întâmplaseră. Câteva secunde i-au ajuns.

— Ajută-mă, scoate-mă de aici, l-a implorat pe RALFI. Du-mă în viitorul lui cum aș prefera să fie.

Într-o clipă, Steve juca fotbal cu prietenii în parcul din cartier. Râdeau, glumeau și se distrau. După joc, când a ajuns acasă și s-a așezat pe scaun în camera lui, a început să se simtă din nou trist, gândindu-se la King, la Danny și la părinții lui. Apoi a auzit vocea de computer a lui RALFI spunând, din depărtare:

— E în regulă să te simți trist. Ți s-au întâmplat câteva lucruri supărătoare — chiar și așa, e în regulă să te simți bine alteori. Eu îți arăt ce s-ar putea întâmpla, a spus RALFI, dar nu e treaba mea să schimb lucrurile pentru tine. Pentru ca tu să fii unde vrei să fii peste două săptămâni, ce crezi că trebuie să faci?

Steve a rămas puțin pe gânduri. I-ar fi plăcut să schimbe unele lucruri, dar nu stătea în puterea sa. Nu putea să-l învie înapoi pe King, să-i facă pe părinții lui Danny să se mute înapoi sau să-i facă pe părinții lui să fie fericiți. Gândind cu voce tare, s-a pomenit că îi spune lui RALFI:

— Sunt câteva lucruri pe care nu le pot schimba, în schimb aș putea să ies din nou cu prietenii mei, să mă joc, să râd și să mă simt bine. Apoi mi-ar face bine să-mi amintesc momentele amuzante trăite alături de King, în loc să mă gândesc cât de trist sunt fără el. I-aș putea scrie sau trimite un e-mail lui Danny și aș putea căuta un nou prieten mai apropiat printre ceilalți copii de la școală. Nu pot face nimic în legătură cu decizia mamei și a tatei, așa că ar fi mai bine să mă bucur de timpul pe care-l petrec cu fiecare, separat. Să sperăm că vor fi mai fericiți acum. În timp ce își rostea gândurile cu voce tare, Steva observă parcă un mic zâmbet pe monitorul lui RALFI.

RALFI însă a rămas la subiect:

— Vrei să vezi cum ar putea să fie sau cum vrei să fie peste douăsprezece luni? a întrebat.

— Să sărim peste „cum ar putea" și să mergem la „cum vreau" să fie în douăsprezece luni, i-a cerut Steve lui RALFI.

Se făcea că era mai înalt și purta pantaloni lungi la școală, în loc de pantaloni scurți — tocmai primea o diplomă, dar nu putea citi exact pentru ce era — pentru rezultatele școlare, pentru performanțe sportive sau, cine știe, pentru voluntariat comunitar. Mama și tata erau amândoi acolo să-l vadă. Erau mai fericiți separați și erau mândri de fiul lor. Se mai uita când și când la fotografiile cu King din dormitor și își amintea cum se distraseră împreună. Dar ce era ființa asta? Un nou cățel pe nume Ciufulici îi lingea mâna. El și Danny își mai trimiteau e-mailuri, dar avea și alți prieteni foarte buni la școală.

Când scena s-a încețoșat, lui Steve i s-a părut că RALFI zâmbea din nou. Nu mai avea nevoie să știe și alte lucruri, așa că a ieșit afară din capsulă, unde îl aștepta Căpitanul Responsabilitate. Căpitanul Responsabilitate i-a dat un costum spațial și o cască lucioasă pe care Steve le-a îmbrăcat. Apoi s-a privit în oglindă și a văzut numele de pe costum: Super Steve.

— Super Steve? l-a întrebat pe Căpitanul Responsabilitate.

— Da, a spus căpitanul. Am decis să te numesc „Super Steve, Creator al Viitorului său Destin", dar era un nume prea lung și nu încăpea pe costum. Deși uneori în viața ta se mai pot întâmpla lucruri groaznice, acum știi că sunt lucruri pe care le poți face pentru ca viitorul să fie așa cum vrei tu. Așa că, de acum înainte, vei fi cunoscut sub numele de Super Steve.

Povestea 65
A te mulțumi cu ceea ce ai

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A râvni tot timpul la mai mult
- A dori să ai ceea ce nu poți avea
- A-ți stabili scopuri nerealizabile
- A nu fi în stare să te mulțumești cu ceea ce ai

Resurse dezvoltate
- A învăța să te mulțumești cu ceea ce ai
- A profita de oportunitate cât încă o mai ai
- A învăța să-ți stabilești scopuri realiste

Obiective propuse
- Mulțumire

- Evaluarea realistă a obiectivelor
- Stabilirea de scopuri realizabile

Fiindu-i foame, o vulpe a plecat la vânătoare. N-a trebuit să caute prea mult, că a și găsit un șoarece dormind sub un copac — o pradă ușoară și sigură. *Ce noroc,* s-a gândit vulpea, *un șoricel frumos și gustos așteptându-mă, deja. Va fi un mic dejun pe cinste.*

Vulpea tocmai se pregătea să sară asupra șoarecelui și să-l înghită, când pe acolo a trecut țopăind un iepure. Văzând iepurele, vulpea a uitat de micul dejun ușor de obținut și s-a gândit cu lăcomie: *Ce noroc, un iepure e mai mare și mai gustos decât un șoarece. Voi avea destulă mâncare pentru toată ziua.*

A început să alerge după iepure și, tocmai când se apropia și era gata să-l prindă, o căprioară care până atunci păscuse, s-a speriat și a luat-o la fugă. Vulpea, lacomă, a pus ochii pe căprioară. Deși se simțea puțin obosită după ce vânase iepurele, a crezut că avea o șansă destul de bună să prindă căprioara. *Ce noroc,* își spunea în gând, *o căprioară e mai mare și mai bună decât un iepure. S-o prind, și am de mâncare o săptămână fără să mai trebuiască să alerg.*

Consumase atâta energie vânând iepurele, încât a început să piardă teren în urma căprioarei rapide, dar asta nu părea s-o deranjeze pentru că exact atunci a văzut un cal. Obosise. Calul era mare și rapid, dar asta n-a împiedicat-o pe vulpe să cugete: *Ce noroc, dacă prind un cal pot mânca luni de zile fără să muncesc deloc.*

Calul nici măcar nu s-a deranjat să alerge. Cu două lovituri de copită țintite, i-ar fi zdrobit capul vulpii dacă aceasta nu se ferea la timp. Dându-și seama că se întinsese mai mult decât îi era plapuma, vulpea s-a gândit: *Ei, măcar pot să mă întorc să caut căprioara,* dar aceasta dispăruse de mult în pădure.

Poate că mi-e scris să mănânc doar iepure azi, s-a gândit, dar până s-a întors ea iepurele dispăruse și el.

Șoarece la micul dejun, atunci, a mormăit dezamăgită și s-a întors la copac, așteptându-se să prindă ușor șoarecele care dormea — dar zgomotul vânării iepurelui, al căprioarei și al calului îl trezise pe șoarece. Nici el nu mai era acolo!

Vulpea și-a spus în gând: *Ce păcat că nu am profitat de șansa pe care am avut-o, gonind după tot soiul de prăzi pe care nu le puteam ajunge.* Tristă, s-a așezat sub copac, simțindu-și stomacul ghiorăind de foame.

Povestea 66
Asumarea responsabilității

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Nepăsare
- Lipsa responsabilității
- Lipsa prevederii

Resurse dezvoltate
- A-ți asuma consecințele propriilor acțiuni
- Asumarea responsabilității
- Sporirea simțului umorului
- A fi prevăzător în acțiuni
- A echilibra responsabilitatea și plăcerea

Obiective propuse
- Respectul pentru ceilalți
- A-ți păsa de cei din jur

- Responsabilitate
- A face lucrurile cu plăcere

Diminețile de sâmbătă erau un moment mult așteptat de Janey. Până atunci, făcea de obicei doar boacăne: nu-și făcea temele, nu era atentă în clasă și se uita la televizor în timp ce ar fi trebuit să pună vasele în mașina de spălat. Sâmbătă dimineața era însă liberă — liberă să se joace cu prietenele și să nu-și mai facă griji. Asta ținea însă doar până ce se jucau cu mingea. Janey a aruncat la un moment dat mingea puțin prea tare și prietena ei n-a mai reușit să o prindă. A aterizat direct în curtea domnului Morocănosu'!

„Domnul Morocănosu'" nu era numele lui real, desigur, dar și-l căpătase de la copiii din cartier pentru motive întemeiate. Întotdeauna mormăia cu privire la ceva, și copiii erau țintele lui favorite. Era țâfnos, ce mai!

Când a privit peste gard, Janey l-a văzut pe domnul Morocănosu' ridicând mingea. Nu spărsese vreun geam și nu culcase la pământ nicio floare, dar deja se vedea pe el că se enervase. Până când a dat buzna, roșu la față, pe aleea din fața casei, Janey și prietenele ei își căutaseră un loc în care să se ascundă.

Plin de furie, domnul Morocănosu' nu se mai uita pe unde mergea și a călcat pe skateboardul lui Janey. Vrrr! Skateboardul a pornit pe alee. Dând nebunește din mâini pentru a-și păstra echilibrul, domnul Morocănosu' a pierdut mingea și a parcurs în viteză aleea până în stradă, făcând o săritură spectaculoasă peste bordură.

Hei, s-a gândit Janey, *nu știam că domnul Morocănosu' se pricepe la skateboard. A fost o săritură tare!*

În continuare, a traversat strada în viteză — din fericire, nu trecea nicio mașină. Placa a lovit bordura opusă cu o bufnitură scurtă și s-a oprit brusc. Domnul Morocănosu' a zburat în aer, făcând un salt cu picioarele ghemuite.

— Uau! ce cascadorie grozavă, le-a strigat Janey prietenelor. *Trebuie* să învăț și eu să fac asta.

În preajmă se nimeri și bunicuța Gordon care se ducea în fiecare sâmbătă dimineață la supermarketul din centru și se întorcea cu un cărucior plin de cumpărături. Toată lumea știe că nu e bine să iei cărucioarele de la supermarket, dar fragila bunicuță Gordon o făcea de ani de zile și asta nu părea să deranjeze pe nimeni.

Domnul Morocănosu' nu-și perfecționase trucul de skateboard. Ar fi impresionat-o cu adevărat pe Janey dacă ar fi aterizat înapoi pe placă, dar în loc de asta a aterizat direct pe căruciorul de cumpărături al bătrânei Gordon. Ea a țipat speriată, a dat drumul barei și domnul Morocănosu' a pornit în jos la vale. Pentru Janey, țipetele domnului Morocănosu' păreau să fie taman ca acelea ale copiilor din trenulețul groazei.

— Nu știam că bătrânul Morocănosu' știe să se distreze așa de bine, a strigat, pornind în fugă după el.

La picioarele colinei, domnișoara Grădinaru avea un răzor de trandafiri minunați, la marginea aleii. Din când în când se ducea la zoo și aduna de acolo o pungă de „caca de zoo", un amestec exotic de excremente de elefant, hipopotam, maimuță și alte animale care se presupunea că fac bine trandafirilor. Îl amesteca într-o găleată cu puțină apă și astfel gătea o tocăniță groasă și murdară, cu care hrănea trandafirii.

Când domnul Morocănosu' a trecut în viteză pe căruciorul de cumpărături, așezat pe alimentele bunicuței Gordon, a atins-o razant pe domnișoara Grădinaru, care tocmai se apleca să-și fertilizeze trandafirii. Speriată, ea a țipat și a aruncat găleata în aer. Mai târziu, Janey avea să-și amintească scena de parcă ar fi fost filmată cu încetinitorul. Găleata a țâșnit în aer, s-a întors încet, și rahatul de zoo a căzut ca o ploaie peste domnul Morocănosu', udându-l din cap până în picioare. Apoi, găleata răsturnată a aterizat pe capul lui. Arăta ca un cavaler de pe vremuri atacând la un turnir pe calul său transformat în cărucior de cumpărături.

Căruciorul s-a mai mișcat în jos, traversând un parc și izbindu-se de peretele ce mărginea un lac mai mare. „*Acum se dă mare*", s-a gândit Janey în timp ce domnul Morocănosu' executa un alt salt prin aer.

Schiorii nautici abia așteptau weekendurile pe lac, așa cum Janey aștepta libertatea dimineții de sâmbătă, dar pe unul îl aștepta o mare surpriză. Miraculos, domnul Morocănosu' a aterizat în brațele schiorului, cu picioarele perfect așezate pe schiuri și mâinile pe frânghie. Schiorul și-a dat drumul, căzând de spaimă, dar pilotul bărcii, evident, nu observase pentru că se apropiau de rampa uriașă a unei trambuline. Domnul Morocănosu' nu observase nici el ce se întâmplă, pentru că încă purta casca de fecale de zoo ca pe un coif de cavaler — doar că nu avea vizor pentru a vedea înafară. A țâșnit în aer ca o rachetă din rampa de lansare, cu găleata zburându-i de pe cap și cu ochii holbați de disperare. Cumva, la jumătatea căzăturii, a reușit să-și transforme prăbușirea într-o monstruoasă cădere pe burtă. *Ups,* și-a spus Janey, *asta nu a fost o cascadorie tocmai grozavă,* și a hotărât că era timpul să plece să-și recupereze skateboardul.

Desigur, povestea nu se termină aici. Imediat ce domnul Morocănosu' se împleticise până acasă și făcuse un duș cu o grămadă de șampon frumos mirositor pentru a spăla de pe el tocana de caca de zoo, a bătut la ușa casei lui Janey, de data asta fiind foarte atent să nu dea de vreun skateboard pe alee. Mama lui Janey l-a invitat să intre la o cafea, dar el deja se lansă într-o izbucnire furioasă despre iresponsabilitatea și nepăsarea lui Janey.

„Da, a fost de acord, mama ei, poate că Janey a fost parțial responsabilă pentru mingea care a sărit peste gard la tine în curte. Cu siguranță e responsabilă pentru că a lăsat skateboardul pe alee. Totuși, tu ești vinovat că nu te-ai uitat și ai călcat pe el pentru că erai prea ocupat să fii mânios. Cu toții răspundem pentru lucrurile pe care le facem."

Mama i-a promis domnului Morocănosu' că avea să vorbească cu Janey, dar, de fapt, chiar nu a fost nevoie. Janey învățase deja câteva lucruri importante.

Povestea 67

Luarea de decizii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Indecizie
- Slabe abilități de rezolvare a problemelor

Resurse dezvoltate

- A învăța să pui întrebări
- A învăța să iei în considerare toate opțiunile
- A cântări elementele pro și contra
- A descoperi cum să rezolvi problema
- A învăța să iei decizii bine cântărite

Obiective propuse

- Cântărirea alegerilor posibile

- Abilități de rezolvare a problemelor
- Abilități decizionale

Kelly era într-o excursie cu școala la zoo. Toată lumea știa că el avea o imaginație fantastică (fapt de care era, și el, conștient). În timpul orei de mate putea fi comandantul unei nave spațiale care călătorea spre constelația Omega Centauri, la o mie de ani-lumină distanță. La științele naturii se vedea mergând cu o motocicletă a timpului în viitor. La engleză putea fi căpitanul unui submarin inventat de el, rezistent la presiune, care se îndrepta către Groapa Marianelor, cel mai adânc loc de pe pământ, la peste 10 000 de metri sub apă.

La zoo, clasa lui ajunsese pe o alee suspendată și privea de sus grădina cu viață sălbatică din Africa.... Dar Kelly era deja jos, printre animale. Nu știu dacă el știa că era cu adevărat acolo, sau era numai imaginația lui. Oricum, dacă-și lăsa imaginația să zburde, se putea vedea pe sine ca pe un mare explorator cu o caschetă albă, cu cizme înalte de piele maronie, cu pantaloni kaki și o jachetă cu multe buzunare.

Brusc s-a auzit un răget puternic — și teribil de apropiat. Kelly se afla față în față cu un leu uriaș, pesemne cam înfometat. Coama lui maronie, lungă și stufoasă înconjura o față dominată de un bot căscat din care ieșeau niște dinți mari și ascuțiți. Uitându-se în jurul lui după o cale de scăpare, Kelly a văzut că fusese încercuit de toată turma de lei. Singura rută de scăpare era blocată de un râu furios.

„Ce pot face?“ s-a întrebat Kelly. Trebuia să găsească repede o soluție. Ce opțiuni avea? Putea fugi, dar leii fugeau mai repede decât el. Putea să se cațere în copacul din apropiere, dar își amintea că, în unele părți ale Africii, leii puteau să se cațere în copaci.

Chiar în acel moment a văzut un buștean pe jumătate scufundat, plutind pe râu. Cu o săritură teribilă a aterizat pe buștean, ușurat să scape de leu... Apoi a simțit bușteanul răsucindu-se. Și încă o dată, aceeași mișcare! Bușteanul înota! Nu era deloc un buștean. Călărea pe spatele unui crocodil. Ce să mai facă acum?

Apoi a auzit un alt răget, un răget diferit — era vuietul unei cascade care cădea de pe o culme abruptă în abis. Din nou, Kelly avea de ales: să rămână pe spatele crocodilului și să cadă odată cu el în cascadă, să înoate până la mal și poate să fie mâncat de crocodil, sau să se agațe de una din crengile ce atârnau deasupra lui. Alegând creanga, a sărit și a reușit să se prindă de-o ramură legănându-se deasupra fălcilor crocodilului. Când s-a urcat în copac, a dat nas în nas cu un șarpe!

Nu toți șerpii sunt veninoși, și-a amintit Kelly, *dar unii dintre cei care nu secretă otravă pot să-și deschidă fălcile și să înghită animale mari, de mărimea unui băiat.* Ce era să facă acum? Care îi erau opțiunile?

Putea să se cațere mai sus, dar, pe măsură ce crengile se subțiau, oare cum îi vor mai sprijini greutatea? Șarpele era mai ușor decât el și putea urca mai sus. Putea sări, dar, dacă-și rupea un picior, leii nu aveau să întâmpine nicio problemă să-l mănânce. Apoi văzu o liană atârnând din copac. Poate, ca Tarzan, reușea să ajungă în copacul următor, pentru a coborî în siguranță.

S-a legănat pe liană până în copacul următor și a coborât pe trunchi. Picioarele lui abia atinseseră pământul când a simțit cum ceva îl înșfacă din spate. Ce putea fi? Era un elefant care se pregătea să-l apuce cu trompa pentru ca apoi să-l izbească de pământ și să-l omoare? Era o gorilă care se întindea să-l zdrobească într-o îmbrățișare enormă? S-a întors și în fața lui era un îngrijitor de la zoo.

„Băiețaș, a spus îngrijitorul, mai bine ar fi să te scoatem de aici înainte ca vreun animal să decidă că ai fi o completare delicioasă la prânzul său." Kelly se confrunta cu o nouă alegere. Cum îndrăznea acest om să-l oprească pe marele explorator al Africii? Kelly avea să se elibereze și să alerge înapoi la aventurile junglei, sau avea să meargă cu îngrijitorul pentru a se alătura din nou grupei de școlari? Mă întreb ce decizie a luat de data asta.

Povestea 68
A privi diferit

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Conflicte relaționale
- Rivalitate între frați
- Probleme aparent insolubile
- Egoism și lăcomie
- Lipsa deschiderii pentru compromis și negociere
- Încăpățânare

Resurse dezvoltate
- Lărgirea perspectivei
- A-i asculta pe ceilalți
- A învăța din provocări
- A vedea și alte posibilități
- A pune preț pe relațiile interumane

Obiective propuse
- A învăța de la alții

- A ști că problemele pot avea soluții dacă ne lărgim orizontul
- A susține relațiile bazate pe colaborare
- A prețui relațiile interumane

Într-o zi, un cowboy călărea pe calul său, când a întâlnit trei frați care se certau.

— De ce vă certați? a întrebat.

— Tatăl nostru a fost fermier, a răspuns cel mai în vârstă dintre frați. Când a murit, ne-a lăsat caii nouă, celor trei frați. Testamentul a fost clar. Eu trebuie să primesc jumătate din herghelie. Al doilea frate ia o treime, iar fratele cel mai mic se alege cu a noua parte din cai. Problema e că tata ne-a lăsat șaptesprezece cai.

Dacă știi un pic de matematică, ai putea să-ți dai seama că problema fraților era imposibil de rezolvat. Șaptesprezece nu poate fi împărțit nici în jumătate, nici într-o treime sau în nouă părți.

— Am încercat tot soiul de calcule, i-a explicat fratele cel mare cowboy-ului. Chiar ne-am gândit să ucidem unul sau mai mulți cai și să îi tăiem în bucăți pentru a primi fiecare proporția potrivită. Totuși, testamentul tatălui nostru a fost clar și în această privință: caii nu trebuiau uciși. Ceilalți frați au încuviințat din cap. O coadă sau un picior de cal mort nu-i ajutau foarte mult. De asta se certau.

Jumătate din șaptesprezece însemna opt și jumătate, așa că fratele mai mare a sugerat să ia nouă. Cei doi frați mai mici au obiectat că asta ar însemna ca ei să ia mai puțin. El ar trebui să ia opt, au sugerat, dar nici el nu a vrut să ia mai puțin. Cearta s-a întețit, spiritele s-au încins și frații s-au supărat *foarte* tare unul pe celălalt. Nimeni nu era dispus să facă vreun compromis.

— Înțeleg care e problema voastră, a spus străinul. Tatăl vostru v-a pus în fața unei probe dificile, totuși eu cred că există o soluție.

Și-a condus propriul cal până la îngrăditura în care se aflau cei șaptesprezece cai lăsați moștenire de tatăl fraților. A deschis poarta, a lăsat calul său să intre, apoi a închis poarta la loc. În țarc erau acum optsprezece cai.

— Acum, i-a spus fratelui mai mare, tu ia-ți jumătatea. Știi câți a luat? Da, fratele a numărat nouă cai pe care i-a revendicat cu încântare pentru el însuși. Mulțumită străinului, și-a primit partea corectă.

Întorcându-se către cel de-al doilea frate, străinul a spus:

— Acum, tu ia-ți treimea ta.

Cât însemna asta? Exact, fratele a scos cu mândrie șase cai. Celui de-al treilea frate, străinul i-a spus:

— Acum e rândul tău. Ia-ți a noua parte. Dar partea asta știi cât însemna? Da, al treilea frate și-a luat cei doi cai, lăsând în urmă numai calul înșeuat al străinului.

— Tatăl vostru v-a lăsat moștenire mai mult decât caii, a spus cowboy-ul. Punându-vă la această încercare, ce altceva credeți că v-a lăsat?

— Cred, a spus primul frate, că încerca să ne învețe că orice problemă are o soluție. Indiferent cât de dificilă pare, pentru a găsi un răspuns s-ar putea să trebuiască să o privim dintr-un unghi diferit.

Al doilea frate a adăugat:

— Cred că e mai mult de atât. Încă de când eram copii, întotdeauna ne-am luptat și ne-am certat între noi. Poate a vrut să vedem că lucrul împreună ne oferă ocazia de a fi fericiți. Cât timp lăcomia și egoismul ne-au despărțit, nimeni nu a fost fericit.

— Cred, a spus al treilea, că ne învăța chiar și mai mult. Spunea că, oricât de mult ar crede fiecare dintre noi că are dreptate, s-ar putea să nu fi găsit răspunsul. Că uneori trebuie să căutăm în afara noastră. Uneori, altcineva ne poate oferi o idee utilă pentru a rezolva o problemă.

Cowboy-ul doar a zâmbit, a încălecat pe cal, și-a așezat pălăria și s-a pregătit să meargă mai departe.

Povestea 69
Depășirea fricii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Frica

Resurse dezvoltate
- Evaluarea obiectivă a situației
- Aprecierea virtuților fricii
- Deosebirea clară între frica reală și cea imaginară
- Învățarea schimbării în sens pozitiv a emoțiilor

Obiective propuse
- Abilități de stăpânire a fricii

Fred era un șoarece care locuia într-o gaură din peretele casei. În fiecare dimineață când se trezea se gândea cu poftă la sendvișul lui cu pâine prăjită și brânză — de fapt, în unele dimineți mai mult decât în altele, pentru că uneori nopțile dinainte fuseseră mai înfricoșătoare decât celelalte. Vezi tu, lui Fred Șoricelul îi era frică de întuneric.

Știa că nu era singurul care se temea. Alți șoareci se temeau de câini și pisici. Auzise că uneori oamenilor le era frică de păianjeni și șerpi, sau chiar de lucruri amuzante, cum ar fi să calce pe crăpături din trotuar. Pentru Fred, motivul înfricoșării era întunericul. Când se ducea la culcare seara și Mami Șoricuța stingea lumina, începea să se sperie. Ea trebuia să lase aprinsă lumina de pe hol pentru a-l încuraja, dar cumva asta părea să înrăutățească lucrurile. Lumina arunca umbre pe ușă și pe pereți. Păreau să se schimbe, ca și cum cineva sau ceva ar fi pândit din întuneric.

Când era mai mic, obișnuia să sară în pat cu mami și tati dacă îi era frică, simțindu-se mai liniștit dacă adormea lângă cineva. Acum, îi spuneau părinții săi, era un șoarece mare și trebuia să doarmă singur în camera lui, așa cum făceau toți șoriceii cuminți când începeau să crească.

Era plăcut când mami se așeza pe marginea patului și-i citea o poveste. Uneori adormea în timp ce ea citea, alteori putea să se gândească la poveste și să uite de întuneric. Dar uneori gândul la întuneric se strecura din nou în mintea lui și din nou începea să se simtă speriat.

Într-o dimineață, după ce-și mâncase sendvișurile cu pâine prăjită și brânză de la micul dejun, Fred îl căuta pe prietenul lui, Ursulețul Philip.

— Ți se întâmplă să te sperii? l-a întrebat pe ursuleț.

Philip s-a gândit puțin și a spus:

— Sigur, uneori mi-e teamă ca borcanul de miere să nu fie gol.

Fred nu se referise tocmai la acest gen de teamă, dar l-a întrebat pe Philip:

— Când te sperii, ce faci?

— Păi, a răspuns Philip, mă duc și verific dacă e miere în borcan. Dacă este, atunci știu că nu mai trebuie să-mi fie frică.

Nefiind mulțumit de răspunsul pe care-l primise, Fred s-a dus s-o caute pe Tabby, pisica.

— Ce faci când ești speriată? a întrebat-o pe Tabby.

— Păi, a răspuns Tabby, ca toate pisicile, uneori mă sperii de câini. Unii câini pot fi de treabă și nu se deranjează să facă rău pisicilor, dar alții nu sunt așa de prietenoși și, atunci, e bine dacă mă tem. Frica îmi dă energia de a fugi și de a mă apăra. Cred că e o problemă legată de a învăța să faci diferența între lucrurile de care trebuie să te sperii, și lucrurile de care nu trebuie să-ți fie teamă. Vezi tu, a continuat Tabby, tu poți veni să vorbești cu mine, deci știi cum să depășești frica obișnuită pe care șoarecii o resimt față de pisici. Ai învățat că eu sunt o pisică prietenoasă și nu e nevoie să te sperii pentru că situația e sigură. Dar ar putea fi un lucru folositor să te temi de alte pisici care văd în șoareci o gustare, și nu niște prieteni.

Fred nu se gândise așa la asta, dar s-a simțit mai încrezător când Tabby i-a spus că existau frici pe care deja putea să le depășească.

În continuare l-a căutat pe prietenul lui, Tom, care stătea la masă și își lua micul dejun — așa cum trebuie să facă băiețeii la micul dejun. L-a întrebat pe Tom:

— Tu ce faci când ți-e frică?

— Câteodată mă sperii când mama țipă la mine, a spus Tom. Nu că ar țipa foarte des, și probabil de aceea mă și sperii când o face. Dar știu că nu va fi supărată pentru totdeauna și, prin urmare, nu voi fi nici eu speriat pentru veșnicie. Așa că îmi spun că sentimentul neplăcut va trece. Apoi încerc să fac ceva care să mă bucure, cum ar fi s-o îmbrățișez dacă e supărată, sau să ies afară și să mă joc un timp. De obicei, când mă întorc, mă simt mai bine.

Când Fred s-a dus la culcare în seara aceea, avea o grămadă de gânduri în minte despre conversațiile pe care le purtase în timpul zilei. Ce putea învăța din lucrurile pe care le făceau prietenii lui? S-o roage oare pe mama lui să-i citească o poveste, pentru a-și duce gândurile într-un basm interesant? Asta funcționase de câteva ori în trecut. Sau, mai bine să-și verifice camera — așa cum făcea Philip cu borcanul de miere — pentru a se asigura că nu era nevoie să-i fie teamă? Exista vreun risc real? Dacă exista, ce putea face în privința asta? Nu era însă mai bine să procedeze precum Tom: să-și amintească de faptul că sentimentele de teamă trec și nu rămân cu el pentru totdeauna?

Ce crezi că a făcut? Al cui sfat l-a urmat? A făcut unele din aceste lucruri, sau pe toate? Sau, probabil, s-a gândit la alte lucruri pe care putea să le facă din proprie inițiativă? Orice a făcut, știu cu certitudine că acum Fred poate foarte bine să intre seara în gaura din zidul casei și să aibă un somn confortabil, odihnitor.

Povestea 70
Secretele succesului

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de rivalitate
- Confruntarea cu o provocare
- Fixarea de scopuri
- Găsirea mijloacelor de a reuși

Resurse dezvoltate

- Cunoașterea punctelor tari

- Conștientizarea punctelor slabe
- Folosirea punctelor forte
- Cum să te descurci cu slăbiciunile tale
- Antrenament și pregătire

Obiective propuse

- Concentrarea pe propriile puteri
- Concentrarea către împlinirea unui scop
- Dezvoltarea a ceea ce ai mai bun în tine

— Bunicule, a spus Thomas la telefon, putem să ne plimbăm weekendul viitor pe coasta Bibbulmum și să stăm la cabana din deal a lui Hewitt?

— Am putea, a răspuns bunicul, gândindu-se la excursiile anterioare plăcute pe care le făcuseră pe potecile din împrejurimi și la faptul că Thomas avea o preferință specială pentru cabana lui Hewitt.

— Pot să aduc și câțiva prieteni? Daniel, Bon, Luke și Willo?

Bunicul a reținut imediat numele lui Daniel. El și Thomas erau cei mai buni prieteni, dar și cei mai mari rivali. Întotdeauna se provocau unul pe celălalt pentru a vedea cine e mai bun.

Dacă această competiție s-ar fi limitat la școală, Thomas ar fi ieșit câștigător. Învăța cuvintele mai repede, învăța repede adunarea și scăderea și putea citi cu voce tare destul de ușor — dar nu acestea sunt lucrurile cu adevărat valoroase printre băieței, iar educația înseamnă mult mai mult decât citirea, silabisirea și matematica.

Daniel era mai bun la exercițiile fizice. Alerga mai repede, urca mai iute și mai sus într-un copac și putea arunca o piatră mai departe. Când era vorba de conceperea și construcția unui avion de hârtie, Thomas era rapid și creativ, dar al lui Daniel întotdeauna zbura mai departe.

Uneori, făceau lungul drum de la școală spre casă prin pădure. Acolo se urcau în vârful unei stânci de granit și se angajau în provocarea supremă a băiețeilor: să vadă cine putea face pipi mai departe. Daniel câștiga întotdeauna. Desigur, era un motiv suficient de supărare, dar nu ar fi fost așa de rău dacă nu ar fi râs de Thomas. Thomas se simțea rănit.

Era de asemenea îngrijorat pentru că se apropiau selecțiile anuale pentru echipa de fotbal, și Thomas voia cu disperare să fie ales. Nu se îndoia că Daniel avea să fie selectat. Așa era întotdeauna. Alerga repede, juca bine mingea și nu se speria când alți copii încercau să-l contreze.

Într-un weekend, Thomas a sosit la bunicul său cu o figură jalnică. Daniel îl întrecuse din nou când se opriseră la stânca de granit. Din nou râsese de Thomas și se lăudase cu faptul că el avea să fie în echipa de fotbal.

— Ce s-a întâmplat? l-a întrebat bunicul cu blândețe.

— Daniel, a răspuns Thomas. Întotdeauna e mai bun decât mine. Indiferent ce face, întotdeauna câștigă. El va fi selectat în echipa de fotbal și eu nu. Mă bate la orice fac. Avem marele campionat în câteva săptămâni, știu că el va câștiga… și va râde din nou de mine.

Bunicul lui Thomas și-a mângâiat cu blândețe nepotul pe umăr și a spus:

— Tu și Daniel sunteți prieteni de multă vreme și în tot acest timp eu am învățat ceva despre Daniel. În viață, am întâlnit mulți oameni ca el. Știi, eu am fost campion la înot.

Thomas văzuse trofeele prăfuite din camera bunicului și panglica ce atârna de raftul cu cărți. Văzuse cele două fotografii înrămate cu bunicul tânăr, ținând cu mândrie un trofeu. Știa asta despre bunicul său, dar nu vorbiseră niciodată despre lucrurile astea.

— Din experiența mea, cei mai buni atleți au câteva secrete despre care nu-i auzi vorbind niciodată, i-a mărturisit bunicul, de parcă ar fi fost un maestru magician care căzuse de acord să-i spună ucenicului său câteva trucuri magice, bine păzite, ale meseriei.

Thomas era nerăbdător să afle secretele. Voia să știe ce putea face pentru a-l învinge pe Daniel.

— Mai întâi, a început bunicul, să știi că vei izbuti atunci când vei începe cu lucrurile la care ești mai bun. Vezi tu, sunt câteva chestii pe care tu le faci foarte bine și câteva lucruri pe care Daniel le face la fel de bine. Cu toții avem aptitudini și abilități diferite. Secretul e să te concentrezi pe punctele tale forte. Află care sunt și cum să le folosești. Fii conștient de lucrurile la care nu ești așa de bun și alege dacă vrei să te concentrezi mai puțin pe acele lucruri sau vrei să le dezvolți. Dacă te gândești prea mult la ceea ce nu poți să faci, asta te va opri să faci ceea ce îți stă în putere. Când eram atlet, am văzut mulți oameni care aveau toate datele necesare, dar erau cam leneși. Ar fi putut ajunge în vârf, dar nu făceau efortul necesar. Al doilea secret al sportivilor de vârf, a continuat bunicul, e acela că se antrenează. L-ai văzut vreodată pe Daniel antrenându-se? Nu, el nu trebuie să facă un efort deosebit. Dar tu stabilește-ți scopul, muncește mult pentru a-l atinge, dacă asta vrei cu adevărat și, cu siguranță, vei reuși. În sfârșit, a spus bunicul, știi că eu acum joc golf. Scopul meu nu e să-i înving pe alții, ci să-mi îmbunătățesc scorul. Atleții de vârf vorbesc despre a concura împotriva lor înșiși sau despre îmbunătățirea recordului personal. La antrenament, țintește să-ți bați recordul. Asta contează cel mai mult pentru satisfacția ta.

Cuvintele bunicului l-au îmboldit pe Thomas. Voia să-și atingă potențialul maxim, așa că s-a antrenat, trezindu-se devreme în fiecare dimineață și exersând. Privea interviurile cu sportivi de vârf de la TV și, după conversația cu bunicul, își dădea seama ce eforturi depuseseră pentru a deveni cei mai buni. A observat că adesea aveau cu ei sticle de apă. Asta, s-a gândit, era o idee bună, și întotdeauna avea una în ghiozdan. Bea multă apă.

Ei bine, Thomas a fost selectat în echipa de fotbal, dar nu acesta era marele concurs pentru care se antrenase. La două săptămâni după ce ceruse sfaturile bunicului, i-a cerut acestuia să-l ducă pe el și pe prietenii lui la o plimbare pe coasta Bibbulmum pentru a sta la cabana lui Hewitt. Acesta urma să fie locul de desfășurare al marelui concurs.

Au gătit la un foc de tabără ciuperci prăjite pe bețe cioplite cu cuțitul și s-au jucat de-a prinselea în întuneric. Au privit răsăritul lunii, apoi s-au băgat în sacii de dormit gândindu-se la ziua de mâine. Marele campionat avea să aibă loc dimineața. Thomas se pregătise, băuse constant din sticla cu apă toată ziua, și chiar sorbise din ea când se trezea noaptea. Se antrenase, nu glumă!

Primul lucru de dimineață, înainte ca bunicul să se trezească, Thomas și-a condus prietenii în pădure pentru că aici, lângă cabană, era cea mai înaltă stâncă de granit pe care o știa. Era ziua marelui concurs: să vadă cine putea face pipi mai departe. Și-a dat drumul. A câștigat. El era Marele Campion. Făcuse cel mai departe pipi din viața lui.

În acea seară, când se întorseseră din pădure acasă la bunicul, Thomas l-a îmbrățișat cu putere pe bunic.

— Mulțumesc pentru că m-ai învățat secretele succesului, a spus el, cu un zâmbet de care bunicul nu putea decât să se minuneze.

Exercițiul 10.1

Care sunt aptitudinile pentru viață pe care copilul aflat în terapie sau clienții adolescenți vor sau trebuie să le dezvolte? Acestea pot varia dacă lucrați într-o clinică pediatrică, într-un cadru educațional, în practică terapeutică privată, într-o agenție pentru copii cu handicap, într-o clinică de dezintoxicare pentru adolescenți, într-un serviciu de consiliere juridică a familiei sau în sistemul juridic de corecție.

- Faceți o listă cu aptitudinile pentru viață specifice clienților voștri.
- Notați idei de povești pentru fiecare aptitudine.
- Asigurați-vă că poveștile voastre includ mijloace realiste, practice și accesibile de obținere a acestor aptitudini realiste.

CAPITOLUL 11

Crearea deprinderilor în rezolvarea de probleme

Pentru a avea o viață reușită ca adult, un copil trebuie să învețe cum să rezolve problemele în mod eficient. Copiii trebuie să învețe aptitudinile care să-i ajute să facă față provocărilor neașteptate ale vieții adulte: cum să facă față unei sarcini nedorite, unei crize financiare când trebuie hrănită familia și plătită ipoteca, unui diagnostic care îi pune în fața unei boli foarte grave sau altor numeroase probleme inevitabile. Fie că ne confruntăm cu astfel de probleme majore sau cu tracasările vieții de zi cu zi, aptitudinile de rezolvare eficientă a problemelor sunt esențiale pentru a trăi o copilărie și o viață adultă mai fericite. Persoanele care rezolvă problemele cu succes vorbesc despre sentimente mai depline de fericire și de bine, în timp ce acelea care nu sunt atât de abile în rezolvarea problemelor, au mai puține alegeri la îndemână, au un sentiment al autocontrolului mai scăzut și sunt mai predispuse la anxietate și depresie. Modelarea aptitudinilor corecte de rezolvare a problemelor previne multe tulburări afective și comportamente neadaptate și îmbunătățește calitatea vieții.

Acestea sunt motivele pentru care poveștile din acest capitol se concentrează pe rezolvarea de probleme. Poveștile explorează modurile în care putem gestiona problemele și construi procesele cognitive care oferă flexibilitate. Ele ne vorbesc despre cumpănirea atentă asupra problemelor, în loc să ne bazăm pe soluții nerealiste, magice. Ne învață despre acceptare, negocierea rezultatelor, despre colaborare în a rezolva o problemă și despre alte mijloace utile pentru a transforma o problemă într-o soluție.

Povestea 71
Depășirea obstacolelor: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice:

Probleme abordate:
- Pierdere
- Tristețe
- Tendința de generalizare
- Gândire negativă
- Pesimism
- A te pierde în gânduri
- Lipsa speranței

Resurse dezvoltate:
- Gândire aplicată
- Gândire pozitivă
- Optimism
- Privire către aspectele practice
- A fie centrat pe acțiune

Obiective propuse:
- Cunoașterea faptului că nu evenimentul în sine e problema, ci felul în care îl tratăm

- Conștientizarea faptului că gândurile ne pot determina sentimentele
- Descoperirea faptului că atitudinea poate determina rezultatul
- Însușirea aptitudinilor de gestionare a durerii în urma unei pierderi
- Însușirea aptitudinilor de gestionare a traumei

Dolly și Debbie erau două puiuțe de dinozaur. De fapt, erau două fetițe dinozauriene foarte curioase cărora le plăcea să inventeze jocuri noi și să descopere locuri noi. Ele trăiau într-o familie de dinozauri dintr-o vale plină de verdeață, cu izvoare de apă rece și mâncare din abundență. Viața lor era îndestulată.

Într-o zi, Debbie și Dolly explorau o peșteră pe dealurile din jurul văii. Au coborât din ce în ce mai adânc în peșteră, încurajându-se una pe cealaltă, curioase să vadă cât de departe puteau ajunge — când brusc de afară s-a auzit o bubuitură puternică. Dolly și Debbie au alergat către intrarea peșterii, unde au descoperit că valea lor plină de verdeață și familia de dinozauri dispăruseră. Sigur, nu știau ce se întâmplase, și avea să mai dureze câteva milioane de ani până ce oamenii de știință aveau să descopere că valea lor fusese lovită de un meteorit care distrusese totul, cu excepția lui Dolly și Debbie, care fuseseră ascunse în adâncul peșterii.

La început, au rămas la intrarea peșterii privind valea, complet uluite. Nu le venea să creadă. Apoi, dându-și seama ce au pierdut, au fost cuprinse de tristețe.

Privind peste valea înnegrită, Dolly a vorbit prima:

— E îngrozitor, a spus ea. E cel mai rău lucru care se putea întâmpla cuiva. Cum vom trece peste asta? Și apoi se înnegură și mai tare.

— Da, ceea ce s-a întâmplat e îngrozitor, a spus Debbie, dar nu e totuși bine că noi în tot acest timp exploram peștera? Suntem norocoase că am supraviețuit. Am avut baftă. Și gândindu-se la asta, s-a simțit mai puțin tristă — desigur, asta nu înseamnă că a uitat de necaz.

— Da, dar am pierdut totul, a spus Dolly. Toată familia noastră, toți prietenii noștri, toată mâncarea și apa noastră — casa noastră e complet distrusă.

— Ar fi putut fi și mai rău, a răspuns Debbie. Cel puțin ne avem una pe cealaltă. Praful începe deja să se așeze; putem din nou să vedem cerul și s-ar putea ca peste dealuri să mai fie o vale neatinsă. Poate vom descoperi că mai sunt alții care au supraviețuit dincolo de valea aceasta.

— Nu-mi pasă de ceilalți, a zis Dolly. Sunt copleșită de tristețe. De ce mi se întâmplă tocmai mie acest lucru? Viața mea e distrusă.

— S-ar putea ca lucrurile să se schimbe în bine, a zis Debbie. Nimic nu rămâne la fel pentru totdeauna. Când am intrat în peșteră, cerul era senin și soarele strălucea. Toată lumea părea fericită și își vedea de treabă. Cât am fost înăuntru, totul s-a schimbat brusc. E probabil ca situația să se schimbe din nou și să înceapă să se îndrepte.

— Nu se va întâmpla niciodată, a zis Dolly. Propriile cuvinte au întristat-o și starea ei devenea tot mai tristă cu fiecare propoziție pe care o spunea.

— Nu, nu va fi la fel ca înainte, a fost de acord Debbie. Dar să nu ne pierdem speranța în viitor. Ce-ar fi să începem să facem lucruri care să îmbunătățească situația? Și, în timp ce se gândea la viitor, tristețea ei s-a diminuat și mai mult.

— Ce poate fi mai rău de-atât, a spus Dolly. Am pierdut totul și pe toți cei din jurul nostru. Ce ne facem? Nimic nu mai e la locul său. Repeta aceleași lucruri la infinit în minte și, cu cât făcea asta mai mult, cu atât se simțea mai rău și cu atât mai puțin avea chef să facă altceva în afară de a sta pur și simplu la intrarea în peșteră și de a privi valea înnegrită, simțindu-se tot mai necăjită.

— Haide, a zis Debbie, ridicând-o pe Dolly în picioare. Trebuie să *facem* ceva. Trebuie să ne mișcăm ca să ne găsim o nouă casă și noi prieteni. Nu a fost ușor să o facă pe Dolly să se miște, dar, imediat ce Debbie s-a ridicat și a început să meargă, *ea* cu siguranță a început să se simtă mai bine. Deși lui Dolly și lui Debbie li se întâmplase același lucru, mă întreb care credeți că avea să facă față mai bine situației. Cum gândea Debbie și ce făcea astfel încât să reziste mai bine? Cum putea Dolly să-și schimbe gândurile și lucrurile pe care le făcea pentru a se ajuta pe sine însăși să se simtă mai bine?

Povestea 72
Depășirea obstacolelor: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate:
- A face față situațiilor grele
- Periclitarea vieții și a binelui propriu
- O situație în aparență lipsită de speranță

Resurse dezvoltate:
- A gândi dincolo de interesul tău (sau al celor iubiți)
- A gândi pozitiv
- A fi optimist
- A privi spre viitor

- A avea speranță
- A fi centrat pe acțiune
- Menținerea simțului umorului

Obiective propuse

- A ști că nu evenimentul e problema, ci felul în care îl tratăm
- Conștientizarea faptului că gândurile ne pot determina sentimentele
- Descoperirea faptului că atitudinea poate determina rezultatul
- Menținerea simțului umorului
- Însușirea aptitudinilor de gestionare a traumei

Iubesc nespus munții și alpinismul pe vârfuri înalte. Oricând pot, vizitez locuri ca Himalaya. Pentru că iubesc așa de mult munții, am citit de asemenea foarte mult despre ei și sunt fascinat de poveștile alpiniștilor care s-au forțat pe ei înșiși dincolo de ceea ce ai putea crede că e în stare un om. Dintre multele povești cu alpiniști care s-au luptat cu condiții aparent insuportabile, e una care m-a marcat profund și care îmi amintește de unele din acele lucruri care-i ajută pe oameni să treacă peste situațiile de viață cu adevărat dificile.

Dr. Beck Weathers era un specialist în patologie care și-a împlinit visul de o viață de a escalada vârful Everest pe 10 mai 1996. Din nefericire, a fost o zi tragică pentru istoria Everestului. Muntele a fost lovit de viscol și în câteva zile ucisese deja cincisprezece oameni. Se credea că Beck se număra printre ei — de fapt, s-a crezut de patru ori că ar fi decedat.

Încercând să coboare, Beck împreună cu câțiva alți alpiniști s-au rătăcit; oxigenul lor — necesar supraviețuirii la asemenea altitudini — se terminase, nu vedeau nimic din cauza furtunii și întunericului, nu aveau corturi sau saci de dormit și nu știau încotro să meargă. Când și-a scos o mănușă pentru a-și încălzi mâna în geacă, mănușa a fost luată de vânt, mâna i-a înghețat instantaneu, nu a mai reușit să o ducă până la geacă și întreg corpul a început să-i înghețe în vântul nemilos. A leșinat. Salvamontiștii nu l-au putut găsi și se îndoiau că ar fi putut cumva să supraviețuiască nopții pe munte fără un sac de dormit și un cort. A fost prima dată când a fost raportat mort.

A doua zi dimineață, salvatorii l-au găsit pe Beck, parțial îngropat în zăpadă. Un doctor care făcea parte din echipa de salvare i-a răzuit lui Beck gheața de pe față pentru a-l recunoaște, i-a verificat semnele vitale pentru a vedea dacă era viu și a spus că era așa de aproape de moarte încât nu mai putea fi ajutat. A fost declarat mort pentru a doua oară.

În acea după-amiază, Beck și-a recăpătat cunoștința în mod miraculos, spunând mai târziu că apelase la o vizualizare mentală a familiei lui și că aceasta l-a inspirat să se pună în mișcare. Cu un braț înghețat și capabil să vadă doar la mică distanță în față, s-a târât pe suprafața muntelui, din nou în mod miraculos, până la Tabăra IV. I s-au dat oxigen și sticle cu apă fierbinte, și a fost înfășurat în doi saci de dormit, la adăpostul unui cort. A treia oară, nimeni nu se aștepta că avea să supraviețuiască peste noapte. Chiar dacă o făcea, nu avea să fie destul de puternic cât să se confrunte cu toate riscurile coborârii de pe munte.

Singur în cort, mâinile lui Beck erau prea înghețate pentru a deschide o sticlă cu apă fierbinte și a bea. Viscolul a sfâșiat cortul și a smuls foliile de pe el. Brațele îi erau umflate și ceasul de mână îi întrerupea fluxul sanguin către palmă. Fiind doctor, știa că asta însemna că putea să-și piardă mâna — așa că a încercat să roadă cureaua ceasului pentru a o desprinde. Urla, fără speranță, pentru că salvatorii epuizați de oboseală nu îl puteau auzi prin mugetul viscolului.

Dimineața, când Beck s-a ridicat în picioare și chiar a început să meargă, salvatorilor mai că nu le-a venit să creadă, dar nici atunci nimeni nu s-a gândit că ar putea supraviețui. Se aflau la altitudinea de 7 900 de netri, pe cel mai înalt munte din lume. Îi aștepta o coborâre lungă, plină de greutăți — un traseu dur chiar și pentru oamenii cei mai în formă.

Printre salvatori se afla un alpinist și fotograf montan vestit, David Breashears, care l-a ajutat personal pe Beck. Brațele lui Beck erau înghețate bocnă, avea vederea limitată și puterile reduse, și fața îi era atât de atinsă de degerături, încât mai târziu avea să fie nevoit să-și amputeze nasul, împreună cu mâinile. Fiind doctor, trebuie să fi știut asta, dar și-a păstrat speranța, spunând la un moment dat: „S-ar putea să-mi pierd mințile, dar aș putea să-mi văd soția și copiii din nou".

Mai târziu, David Breashears a scris o carte intitulată *High Exposure (Risc maxim)*, în care spunea că se aștepta continuu ca Beck să se plângă — dar acesta nu a făcut-o niciodată. De fapt, chiar și după ce fusese declarat mort de atâtea ori, știind că-și putea pierde brațele și că nu avea să poată să mai lucreze niciodată ca doctor, Beck Weathers mai era în stare să glumească.

Escaladarea Everestului e o întreprindere scumpă — probabil egală cu a cumpăra un mic apartament sau câteva mașini. În timp ce David efectiv îl căra în spate pe Beck la coborârea muntelui, Beck a glumit spunând că, înainte de a pleca de acasă, îi spusese soției: „Expediția asta e scumpă de-ți ia pielea de pe tine", și apoi, știind că avea să-și piardă brațele, a spus: „Dar cred că am ieșit mai ieftin".

Ceea ce mi-a reținut atenția în istoria asta este felul în care oamenii care se confruntă cu asemenea greutăți și situații dificile supraviețuiesc și reușesc să-și continue viețile. Doctorul Beck Weathers e o sursă de inspirație pentru mine și cred că situația lui e o parte a motivului pentru care îmi place să citesc despre munte și despre aventurile alpiniștilor, în special despre ce fac atunci când se confruntă cu asemenea situații dificile.

Povestea 73
Rezolvarea de probleme în colaborare

Caracteristici terapeutice

Această poveste are caracteristici diferite față de majoritatea celorlalte și trebuie considerată în cel mai bun caz ca o metaforă a adaptării soluțiilor de la un caz la altul. E concepută pentru a se potrivi cu copilul care ascultă ca vârstă, gen și experiențe, ca și cu problema (în acest caz, insomnia). Nu este propus în mod specific un obiectiv, deși acesta e subînțeles: scopul e ca cel mic să aibă din nou un somn odihnitor în camera sa. Resursele sau mijloacele de îndeplinire a obiectivului nu sunt specificate, deși se subînțelege că respectivul copil cunoaște lucruri învățate din experiențele proprii. Prezint această poveste ca pe un mod de a obține resursele și rezultatul de la copil printr-o povestire colaborativă: terapeutul induce problema și caută să-l angajeze pe copil într-un proces care va duce la un rezultat pozitiv. Acest proces e discutat în detaliu în capitolul 16.

Știi, în timp ce-mi povesteai problemele pe care le-ai avut cu somnul, am fost uimit pentru că lucrez cu un alt copil cam de vârsta ta care are are probleme foarte asemănătoare.

Acum, eu cred că deja ai încercat multe lucruri. Unele se poate să te fi ajutat puțin, și unele poate nu te-au ajutat deloc. Oricât de puțin ți-ai fi dorit asta, cred că ți-ai făcut deja o idee destul de clară despre cum se simte o persoană când are o problemă să adoarmă seara sau când se trezește și nu mai poate să adoarmă la loc. Așa că mă întreb dacă putem vorbi despre ce soluții ai încercat pentru a vedea dacă aceste lucruri îl pot ajuta pe celălalt băiat. Vezi tu, motivele pentru care el a început să aibă probleme cu somnul pot să nu fie la fel cu ale tale, dar, după ce ți le voi povesti, ai putea să fii de acord că există unele asemănări.

Părinții lui s-au despărțit cu ceva vreme în urmă. Nu fuseseră vremuri fericite și duraseră cam mult timp. Erau certurile și conflictele în care adulții intră în asemenea situații. Atunci au început problemele lui cu somnul.

Mi-a spus cum stătea întins în pat noaptea și îi auzea pe mama și tatăl lui țipând unul la celălalt, întrebându-se ce ar putea face pentru a-i opri, dar simțindu-se la fel de neajutorat ca un roboțel fără baterii. Când părinții chiar s-au despărțit a fost un fel de ușurare în anumite privințe, numai că acum stătea noaptea întins în pat gândindu-se dacă ei se despărțiseră din cauza lui și a lucrurilor pe care el le făcuse sau nu.

A vrut să stea cu tatăl său. Dormitorul lui era la un capăt al casei și al tatălui era la celălalt. Se speria destul de tare când tatăl lui stingea lumina seara și el rămânea acolo, singur și în întuneric. Prin cap îi treceau tot felul de gânduri înfricoșătoare, ca într-un carusel nebun. Deși încerca să rămână în pat, nu putea să se abțină.

Trebuia să se ducă în dormitorul tatălui și să se urce în pat lângă acesta.

Din când în când, tatăl lui nu se opunea, dar lucrurile nu erau la fel în fiecare seară. „Ești prea mare acum", îi spunea tatăl său. „Trebuie să dormi singur."

Ei bine, el încerca, dar sentimentele înfricoșătoare nu încetau, așa că aștepta până ce tatăl său adormea, se strecura în camera acestuia și dormea pe podea lângă pat. Acolo somnul îl cuprindea mult mai ușor.

Aș vrea să-i spun acestui băiat o poveste care să-l ajute cumva și să-i arate câteva lucruri pe care e util să le facă, sau să nu le facă, astfel încât să se simtă confortabil dormind singur în camera lui. Ce crezi că ar fi bine să știe? Ce poveste am putea crea noi doi ca să-l ajutăm pe acest băiat, pe baza lucrurilor pe care tu le știi sau le-ai învățat? Ce lucruri noi și folositoare ar putea să încerce? Și ce crezi că se va schimba pentru el când va putea dormi liniștit din nou în camera lui?

Povestea 74
A întoarce o problemă pe toate fețele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate:
- Eșec
- Lipsa de speranță
- Lipsa de recunoaștere
- Confruntarea cu o prolemă teribilă

Resurse dezvoltate:
- A ști la ce te pricepi... și la ce nu te pricepi

- Căutarea de soluții practice
- Crearea de planuri de rezervă
- A face lucrul la care te pricepi
- A face ceea ce e util

Obiective propuse:
- Succes
- Recunoaștere
- Aptitudini de rezolvare a problemelor

Printre colegii lui de clasă, Wally era cunoscut drept Vrăjitorul Trăsnit. Încă de când venise la Școala de Magicieni, nu reușise să învețe nici măcar magia de bază. I se părea grea, și singurul motiv pentru care i se părea că e promovat de fiecare dată în anul următor era faptul că era un tânăr magician extrem de agreabil.

Dacă ceva putea să meargă rău în Magia de bază, acel lucru cu siguranță avea să i se întâmple lui Wally. Toată lumea îi reamintea că habar n-are de nimic dar, oricât de des i-o spuneau, el nu își îmbunătățea performanțele. Nu a simțit niciodată că cineva îl încuraja așa cum și-ar fi dorit sau că îl ajuta să pună lucrurile în ordine.

Totul începuse atunci când a primit prima sa baghetă magică. Toată clasa reușea să facă exerciții simple, numai Wally greșea și schimba bagheta într-o banană prea coaptă. De fapt, într-un anumit sens, am putea crede că era o vrajă eficientă, pentru că efectul ei era permanent. Nici profesorul lui, nici tatăl și niciunul dintre ceilalți magicieni nu păreau în stare să transforme din nou banana lui răscoaptă într-o baghetă magică normală. Cred că unul din lucrurile bune era că banana nu se altera deloc.

Totuși, banana stătea îndoită și umedă în mâna lui și nu nimerea niciodată direcția potrivită atunci când încerca să facă o vrajă. Și mai rău, nu părea niciodată să poată îndeplini un act de magie așa cum trebuie. La un moment dat, a transformat-o pe surioara lui într-un dovleac stacojiu. Lui i se părea că arăta amuzant ca dovleac, stând în pătuț înfășurată într-un scutec în jurul fundului și cu căciulița pe căpuțul ei de dovleac. Mami nu a fost așa de amuzată. De fapt, a țipat și a tot țipat până ce tati l-a adus pe Marele Vrăjitor al satului pentru a o transforma pe sora lui înapoi într-un copil normal.

Dacă lui Wally i se părea că problemele lui erau mari pe atunci, lucrurile s-au înrăutățit de tot când un monstru rezistent la magie a început să atace satul. Asemenea unui dinozaur zburător, această creatură înfricoșătoare zdrobea case și prindea un sătean sau doi pentru cină în fiecare seară. Locuitorii trăiau cu teamă, iar farmecele Marelui Vrăjitor pentru a ucide monstrul nu aveau niciun efect. Membrii Consiliului Vrăjitorilor s-au întâlnit și și-au unit puterile magice, dar tot nu au reușit să-l oprească pe monstrul de nefermecat.

Poate pentru că Wally se gândise la propriile lui probleme ca la ceva „monstruos“, a început să creadă că monstrul era însăși problema lui. Visa să-l învingă, să devină eroul satului, visa să fie recunoscut în tagma vrăjitorilor într-un mod în care nimeni nu-l acceptase până atunci.

Petrecea ore nesfârșite în șopronul tatălui său din spatele curții, exersând cu toate uneltele magice și încercând să creeze vraja perfectă care să-l omoare pe monstrul de nefermecat. Într-o seară s-a strecurat afară din casă, cu banana răscoaptă în mână, chiar înainte de a se întuneca, atunci când monstrul apărea de obicei. Restul sătenilor erau cu toții ascunși în case, dar, când au auzit pașii monstrului, au privit pe după perdele pentru a vedea a cui casă urma să fie devastată în seara aceea — și l-au văzut pe Wally cu banana răscoaptă în mână. Li s-a oprit respirația de frică.

Wally a îndreptat banana îndoită către monstru și a strigat niște cuvinte magice. Din banana-baghetă a ieșit un fulger care a străbătut aerul, lovind bufnița unei vrăjitoare și smulgându-i penele din coadă. Aceasta s-a izbit de pământ cu un sunet înfundat și trist — iar monstrul s-a apropiat și mai mult de Wally.

Wally a strigat din nou cuvintele formulei magice și un alt fulger a izbucnit din banana lui răscoaptă, lovind turnul de deasupra primăriei satului și prăbușindu-l la pământ. „O, nu, strigau oamenii ascunși după ferestre, Wally face mai multe stricăciuni decât monstrul."

Dar Wally avea un plan în mânecă. Știa că nu se pricepea la magie, știa că până și cei mai buni vrăjitori încercaseră și eșuaseră, știa că pentru a învinge această „problemă monstruoasă" nu era suficient să spere că monstrul va pleca. Trebuia să facă ceva. Trebuia să facă lucrurile la care se pricepea, în loc să se sprijine pe vrăji care nu funcționau.

Wally a decojit bagheta magică. A scos fructul copt din coajă și l-a aruncat în aer. Fălcile monstrului au scrâșnit întinzându-se să prindă banana și monstrului i-a plăcut gustul. S-a repezit către Wally, sperând să mai obțină niște banane — iar Wally tocmai asta aștepta. Când a fost suficient de aproape ca Wally să-i simtă respirația fierbinte, acesta a aruncat coaja de banană sub picioarele uriașe. În graba lui monstrul a călcat pe coajă, a alunecat și a căzut tare, lovindu-se cu capul de pământ, rămânând astfel nemișcat.

Sătenii au ieșit în fugă din case, cu strigăte de triumf, legând repede monstrul rămas inconștient și salvând satul.

Dacă s-ar întâmpla vreodată să vizitezi satul vrăjitorilor, ai auzi probabil povestea lui Wally Vrăjitorul Trăsnit. Știi, a devenit un erou și are o statuie ridicată în mijlocul pieței satului, și părinții le spun copiilor povestea lui Wally Vrăjitorul Trăsnit înainte de a-i adormi seara.

Povestea 75
Rezolvarea unei probleme

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Confruntarea cu o problemă dificilă
- A dori ceea ce pare imposibil de obținut
- A nu primi ajutor de la alții
- A nu primi răspunsuri imediate

Resurse dezvoltate

- Învățarea explorării diverselor opțiuni
- Cântărirea argumentelor pro și contra într-o situație
- Căutarea de noi posibilități
- A învăța să gândești și apoi să acționezi
- Învățarea din observație și experiență
- Folosirea gândirii laterale

Obiective propuse

- Încredere în sine
- Putere de observație
- Rezolvări creative ale problemelor

Am auzit, cândva, povestea unei păsări. Nu-mi amintesc ce fel de pasăre era, dar bănuiesc că putem s-o transformăm în orice fel de pasăre vrei. Ce fel de zburătoare ai vrea să fie?

Pasărea locuia pe un tărâm unde fusese o vară foarte lungă și secetoasă. Nu plouase de mult timp. Pământul era așa de uscat încât și roua de peste noapte se usca atât de repede de parcă ar fi fost absorbită de un burete. În consecință, biata pasăre nu băuse apă de foarte multă vreme. Îi era *cu adevărat* sete — atât de sete încât devenea mai slăbită cu fiecare zi care trecea.

Înspăimântată de faptul că nu mai putea trăi multă vreme fără apă, a zburat sus în aer, sperând să vadă un petic de apă undeva pe pământul pârjolit. A tot zburat și planat încercând să economisească energia cât mai mult posibil. Căuta apă dătătoare de viață undeva pe tot acel pământul uscat.

Îți poți imagina cât a fost de ușurată când a văzut soarele strălucind într-o pată de la sol? Biata păsărică a planat în jos pentru a o cerceta. Acolo, într-un loc unde oamenii făceau picnicuri uneori, cineva lăsase în urmă un borcan de sticlă. Mai rămăsese pe fund destul cât pasărea să bea și să prindă puteri. Dar apoi a încremenit.

Borcanul era înalt, nivelul apei era scăzut și pasărea nu putea să-și bage ciocul suficient de adânc cât să bea. Realizând asta, i s-a făcut și mai sete. Apa o putea salva, dar nu putea ajunge la ea. Ce putea face biata pasăre?

Privind borcanul cu disperare, pasărea a început să se gândească la nenumărate opțiuni. Putea să răstoarne borcanul, dar atunci apa s-ar fi vărsat și ar fi fost absorbită de pământul uscat înainte să aibă măcar o șansă de a bea. Poate dacă ținea buza borcanului în cioc, pasărea îl putea înclina destul cât apa să se ridice suficient, dar fără să se verse. Dar cum putea să țină borcanul exact în unghiul potrivit și să și bea în același timp? Pasărea a privit în jur. Nu avea cui să ceară ajutor. Era o problemă pe care trebuia să o rezolve singură.

Dac-aș avea un pai, s-a gândit pasărea, și asta i-a dat o idee bună. A căutat în jur un bețișor gol sau poate o frunză mai lungă pe care ar fi putut s-o răsucească și să-i dea forma unui pai, dar, din nefericire, nu a găsit nimic cu excepția pietricelelor împrăștiate pe pământul uscat. Pasărea era scoasă din minți. Avea în față ceea ce voia, dar nu putea ajunge până acolo. Nu era nimic sau nimeni în preajmă care să o ajute. Ce putea face?

Până la urmă s-a dat bătută, s-a ridicat fără putere în aer și a zburat mai departe căutând apă la care să aibă acces. Nu după mult timp, a ajuns la un mic iaz. Apa era noroioasă. Avea ea un gust ciudat, dar măcar era apă. Când pasărea s-a apropiat, o pereche de fălci uriașe au ieșit brusc din lac și zburătoarea abia a avut destulă energie cât să se înalțe înainte de a fi înghițită.

Minunat, s-a gândit, *găsesc singura apă de pe aici și în ea locuiește un crocodil!* Zburând pe deasupra iazului, a observat bălțuțele lăsate de crocodil pe maluri... și asta i-a dat o idee. Vezi tu, o fi fost ea o pasăre, dar nu avea un creier de potârniche. Când crocodilul sărise din apă, nivelul acesteia trebuie să fi scăzut. Când s-a scufundat la loc, nivelul a crescut. „Mulțumesc, crocodilule", a strigat pasărea și s-a întors la borcan.

Ajungând acolo, a luat în cioc o pietricică și a pus-o în borcan. Nivelul apei s-a ridicat puțin, exact așa cum se întâmplase când crocodilul căzuse la loc în iaz. Pasărea a găsit altă pietricică pe care a aruncat-o în borcan. A adăugat treptat piatră după piatră în borcanul de sticlă, și treptat nivelul apei a crescut. Pe măsură ce fiecare pietricică era adăugată cu răbdare, apa se apropia din ce în ce mai mult de ciocul păsării; nu a durat mult până ce eforturile ei răbdătoare au fost răsplătite. Apa crescuse destul cât pasărea să bea și să se sature… și să zboare mai departe, fericită.

Povestea 76

A te mulțumi cu ceea ce ești

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A nu fi împăcat cu ceea ce ești
- Nefericire
- Dorința de a schimba ceea ce nu poate fi schimbat
- Modele nepotrivite
- Scopuri irealizabile

Resurse dezvoltate

- Învățarea din experiență
- Căutarea a ceea ce poate fi util
- A învăța să ne descotorosim de ceea ce nu funcționează
- Stabilirea de scopuri realizabile
- A învăța ce poate fi schimbat și ce nu
- A schimba ceea ce poate fi schimbat
- Recunoașterea propriilor puncte forte

Obiective propuse

- Autoacceptarea
- Abilitatea de a schimba atitudini
- A te bucura de propriile calități
- Fericire

A fost odată un bărbat foarte scund — atât de scund, de fapt, încât de multe ori fusese actor, jucându-l pe unul dintre piticii din „Albă-ca-Zăpada și cei șapte pitici". Problema nu era că era scund, ci că asta îl făcea nefericit. Câteodată, unora dintre oameni nu le place să fie diferiți de ceilalți.

A început să se gândească ce ar fi putut face pentru a deveni mai înalt. Poate că trebuia să facă lucrurile pe care le făcea cineva înalt, așa că a mers la zoo și a întrebat-o pe doamna Struț, cea mai înaltă pasăre din lume:

— Ce faci ca să fii înaltă?

— Păi, a spus doamna Struț, nu m-am gândit niciodată cu adevărat la asta, dar cred că e din cauza faptului că îmi întind gâtul foarte mult până la pământ pentru a mânca grăunțe sau pentru a-mi scufunda capul în nisip.

Bărbatul a decis să încerce și el. A început să ciugulească boabe de pe pământ, dar i s-a părut extrem de dificil să se aplece asemenea unui struț, iar semințele îi provocau greață. Și-a pus o mască pe față pentru a putea respira și și-a îngropat capul în nisip, dar, din fericire, și-a dat seama că era periculos și a renunțat... și după toate astea nu a crescut nici măcar cu un centimetru mai înalt.

„Trebuie să existe o cale mai bună", s-a gândit, așa că l-a întrebat pe cel mai înalt animal:

— Spune-mi, doamnă Girafă, ce faci pentru a fi așa de înaltă?

— Poate e din cauza faptului că mă întind pentru a mânca frunzele fragede din vârful copacilor cei mai subțiri, a răspuns doamna Girafă. Bărbatul cel scund, încercând să imite girafa, s-a ridicat pe vârfurile de la picioare și s-a întins. Cum nu avea nicio șansă să ajungă până în vârful copacului subțire, a decis să se cațere până la frunzele fragede din vârf. Crengile ascuțite îl zgâriau, a început să sângereze și, când a ajuns în vârf, a descoperit că fruzele aveau un gust și mai rău decât semințele. Nu crescuse niciun centimetru și îi era *foarte* rău.

— *Dacă doamnele Struț și Girafă nu mă pot ajuta,* s-a gândit nefericitul bărbat scund, *poate că trebuie să găsesc o persoană cu adevărat înaltă și să aflu ce face.*

După ce a căutat puțin, l-a găsit pe domnul Baschet. Ajungându-i până la genunchi când stătea lângă el, a întrebat:

— Ce faci pentru a fi așa de înalt?

— Lucrez mult la sală, alerg în jurul terenului de baschet și arunc mingi, a răspuns domnul Baschet. Așa că bărbatul cel scund și-a dedicat câteva luni de zile lucrului la sală, alergatului în jurul terenului de baschet și aruncării la coș. Voia să-i iasă foarte bine, dar, din nou, nu a crescut nici măcar o fracțiune dintr-un centimetru.

Pentru că ființele înalte nu-l ajutaseră, a decis că avea nevoie de cineva înțelept, așa că a vizitat-o pe bătrâna doamnă Bufniță.

— Îmi poți spune cum să fiu înalt? a întrebat.

— Spune-mi, l-a întrebat doamna Bufniță, de ce vrei să fii mai înalt decât ești?

— Păi, a răspuns el, cred că aș putea să câștig o luptă dacă aș intra în ea.

— Cât de des te bați? l-a întrebat Bufnița.

— O, nu foarte des, a spus bărbatul mititel. De fapt, nu-mi amintesc să mă fi bătut vreodată. Dar poate, dacă aș fi mai mare, oamenii m-ar respecta mai mult.

— Oamenii nu te respectă acum? a întrebat doamna Bufniță.

— Nu, nu chiar, a spus bărbatul scund.

— E ceva ce ai putea face dacă ai fi înalt, și nu poți face fiind scund? a continuat Bufnița.

— Nu știu, a răspuns bărbatul scund, pus pe gânduri. Știu sigur că nu vreau să ciugulesc boabe de pe pământ, nu vreau să-mi îngrop capul în nisip, nu vreau să mănânc frunze din vârful copacilor și nu vreau să arunc la coș la nesfârșit. Am încercat toate astea și nu sunt pentru mine.

— Deci, ce poți face acum, a întrebat doamna Bufniță, și nu ai putea face dacă ai fi înalt?

— Ei bine, a spus bărbatul cel scund, pot juca unul din piticii din „Albă-ca-Zăpada" și îi pot face pe copiii mici să râdă și să fie fericiți. Pot să vorbesc cu copiii de la nivelul lor și, în consecință, mă pot distra mai mult cu ei decât alți adulți.

A văzut un zâmbet ridicându-se în colțurile ciocului doamnei Bufnițe și a schițat un surâs și pe fața lui bucuroasă și rotunjoară în timp ce vorbeau.

Povestea 77
A învăța să împărtășești

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Relații conflictuale
- A râvni la lucrul altuia
- Invidie și lăcomie
- Lipsa comunicării

Resurse dezvoltate

- Evaluarea propriului comportament
- Întărirea abilităților de comunicare
- Învățarea negocierii

- Căutarea de rezolvări
- Descoperirea beneficiilor împărtășirii resurselor și a abilităților

Obiective propuse

- Rezolvarea conflictelor
- Disponibilitatea de a comunica
- Împărtășire mutuală a resurselor
- A lucra în colaborare cu alții

Au fost odată ca niciodată două țări care împărtășeau aceeași graniță. Una din țări, condusă de o regină, era acoperită cu pietre și stânci. Cealaltă, condusă de un rege, nu era defel stâncoasă.

Totul părea bine și frumos, doar că regina privea peste graniță și râvnea la ceea ce avea regele.

— Cu un pământ fertil, spunea ea, am putea avea recolte și astfel aș hrăni poporul.

Ce-i drept, regele se uita și el peste graniță și râvnea la ceea ce avea regina.

— Dacă am avea pietre, spunea, am putea construi case. Școli și spitale.

Regina a spus poporului ei:

— Trebuie să ne curățăm pământul dacă vrem să mâncăm. Aruncați toate pietrele peste graniță.

Locuitorii țării fără pietre s-au dus la regele lor și s-au plâns:

— Oamenii din țara reginei aruncă cu pietre după noi, au spus.

— Nu vrem noi oare pietre pentru a construi case, școli și spitale? a întrebat regele. Să le declarăm război. Oamenii reginei sunt săraci și nu au alte arme în afară de pietre. Dacă aruncă pietre în continuare, vom avea tot materialul care ne trebuie pentru a construi clădirile. Așa că războiul a continuat până ce pământul fără pietre s-a umplut de pietre și cel pietros era fără nicio piatră.

Atât supușii regelui, cât și ai reginei au fost fericiți o vreme. Oamenii reginei cultivau recolte pe pământul curățat. Oamenii regelui construiau case, școli și spitale... însă pacea n-a ținut prea mult.

Curând, regina și-a dat seama că aveau mâncare din belșug, dar nu aveau pietre pentru a construi noi case, școli și spitale. Nu mai aveau pietre nici pentru a repara clădirile vechi.

De cealaltă parte a frontierei, oamenii regelui aveau acum o grămadă de clădiri, dar mâncarea era puțină și sufereau de foame.

— Avem nevoie de un război pentru a ne lua pietrele înapoi, a spus regina, așa că a fost declarat un alt război. Încă o dată, pietrele au fost aruncate peste graniță. Oamenii reginei și ai regelui au continuat să se lupte, râvnind la ce aveau ceilalți, dar nimeni nu era fericit.

Însă, într-o bună zi, un bufon de curte rătăcitor s-a întâmplat să se oprească și să se așeze pe un deal lângă graniță. Văzând ce se întâmpla, a izbucnit în râs. „E ridicol", și-a spus în gând, și a cerut să se întâlnească cu regele și regina, împreună.

Când s-au așezat față în față, nu au fost foarte prietenoși la început.

— E numai vina ta, a spus regele. Tu ai început, aruncând cu pietre în noi.

— Nu, e vina ta, a răspuns regina. Tu ne-ai declarat război pentru a ne lua pietrele.

— Stați un pic, a spus bufonul. Dacă vă înfuriați și dați vina unul pe celălalt, nu veți rezolva problema. Unul dintre voi are pietre. Celălalt are recolte. Și amândoi vreți ceea ce are celălalt, asta până obțineți ce doriți... după care nu mai aveți nevoie de alte lucruri. Cum putem rezolva, astfel încât să nu vă mai luptați?

Bufonul a văzut că regele și regina se gândeau la întrebare. Regele a vorbit primul.

— Pietrele sunt ale tale, i-a spus reginei. Pășunile sunt ale oamenilor mei. Și totuși, bufonul are dreptate. Vrem amândoi ceea ce are celălalt. Poate le-am putea împărți. Cum ar fi dacă noi am cultiva mâncare pentru voi, și am schimba-o cu pietrele de care aveți nevoie? Poate că oamenii mei i-ar putea învăța pe unii din oamenii tăi cum să cultive pământul, și oamenii tăi ne-ar putea învăța ce știu despre construcții. Astfel am putea lucra împreună și nu ne-am mai lupta.

Regina a fost de acord și bufonul a râs fericit. După ce ambele țări au început să împărtășească ceea ce aveau și să trăiască în pace, bufonul se așeza adesea pe dealul lui, privindu-i pe oamenii care plecau și veneau peste graniță, împărtășind mâncare și pietre.

Povestea 78

A avea grijă de lucrurile neglijate

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A te simți neiubit
- A te simți neglijat/nebăgat în seamă
- Nevoia de îngrijire și iubire tandră
- Alegeri limitate
- Plictiseală

Resurse dezvoltate

- Grijă

- A învăța să schimbi ceea ce poți
- A face lucruri constructive/utile
- A da frumusețe lucrurilor
- A-i face pe alții să se simtă bine

Obiective propuse

- Dragoste și îngrijire
- A avea grijă de lucrurile neglijate
- A ști cum o persoană poate aduce schimbări majore
- A ști că și copiii pot colabora pentru un plus de bine
- Frumusețe

Există un colț foarte aglomerat de stradă, în spatele stației de autobuz unde copiii schimbă autobuzul în drum spre școală și când se întorc. Nu e ceea ce ai putea numi un loc frumos. E un trafic foarte intens și zgomotos, și clădirile din jur au un aspect anost și antipatic. De fapt, locul îți dă un sentiment de neîngrijit. Totuși, are un petic de frumusețe — o mică grădină numită Peticul lui Pete, pentru că a fost creată de Pete în nouă minute și jumătate.

Pete era unul dintre copiii care, timp de nouă minute și jumătate pe zi, așteptau aici pentru a aștepta autobuzul. Nu era un loc distractiv sau plăcut în care să-ți petreci timpul. Stația era zgomotoasă și mirosea a gaze de eșapament. Nu exista niciun loc drăguț de plimbare și peticul de pământ de lângă stație era plin de gunoaie. Poate cândva fusese o grădină, dar acum era o urâțenie. Copiii și adulții își aruncaseră cutiile goale de băuturi aici, alături de ambalajele de burgeri și de cutiile de cartofi prăjiți. Cineva scrisese cu sprayul cuvinte urâte și desenase graffitiuri pe care Pete le considera indecente pe pereți. Nu, nu era un loc simpatic în care să petreci nouă minute și jumătate din fiecare zi de școală, când tot ce îți doreai era să ajungi acasă. Dar Pete era aici. Nu avea de ales. Dacă voia să ajungă acasă, asta era singura cale.

Simțea că își irosea viața. Nu avea nimic de privit, nimic cu care să-și ocupe mâinile sau mintea, și a pierde timpul așa în fiecare zi îl înnebunea. Știa că nu putea face nimic pentru a chimba orarul companiei de transport, dar a început să se gândească dacă nu putea să facă în așa fel încât cele nouă minute și jumătate să fie mai plăcute pentru el și pentru alții.

I-a cerut mamei sale câțiva saci de plastic pentru gunoi și o pereche de mănuși de grădinărit. În acea săptămână, și-a pus mănușile și a folosit cele nouă minute și jumătate din fiecare zi strângând gunoiul în saci.

„Hei, ești nebun sau ce e cu tine?" îl tachinau colegii de școală. „Ce mare scofală crezi c-o să faci? De ce să-ți pierzi timpul?"

Ei nu știau că pentru Pete era o pierdere mai mare de timp să stea și să nu facă nimic.

Într-un weekend, l-a rugat pe tatăl lui să meargă cu mașina, să ridice sacii de gunoi și să-i arunce. Luni dimineața, locul arăta mult mai curat și mai primitor.

Apoi, săptămâna viitoare, Pete a început să plivească buruienile din jurul vechilor plante care fuseseră înghițite de gunoi și bălării. Unul dintre prietenii lui, la fel de doritor ca Pete să-și umple cele nouă minute și jumătate pe zi în care se plictisea, a venit să-l ajute. Mama și tata au venit și ei în weekend să strângă noua grămadă de saci, să lege la loc vechile tufișuri de trandafiri pe care nimeni nu le mai văzuse de ani de zile și să-i ofere unele sugestii lui Pete. Curând, peticul cu flori arăta bine, dar cuvintele urâte și desenele indecente de pe peretele din spate îl deranjau cu adevărat. Păreau să umbrească tot ceea ce realizase el.

— Ce pot să fac? l-a întrebat pe tatăl său.

— Ce ai vrea să faci? a răspuns tatăl său, pasându-i înapoi problema.

Lui Pete i-a venit o idee. A început să strângă banii de buzunar. I-a cerut tatălui său să vorbească cu proprietarul clădirii și, imediat ce a primit permisiunea, s-a dus direct la magazinul de materiale de construcții de unde a cumpărat sprayuri de vopsit de toți banii pe care-i avea. Pe perete a schițat un desen în cretă pentru a acoperi tot graffitiul și, când a început să-și pună sprayurile de vopsit la treabă, și mai mulți colegi de școală au vrut să i se alăture în cele nouă minute și jumătate din fiecare zi.

Acum o grămadă de copii sunt mândri de acel petic și sigur că nu o să lase alți copii — sau adulți — să-l strice. Udă trandafirii în mod regulat, au plantat flori proaspete și tatăl unui alt copil le-a dat un leagăn vechi pe care l-au pictat și l-au instalat în grădină. Se plimbă pe acolo când așteaptă următorul autobuz, adună gunoiul, culeg un fir-două de buruieni sau se dau în leagăn. De fapt, uneori când treci pe acolo ai putea vedea până și adulți dându-se în leagănul dintre trandafiri.

Într-o luni totuși, când mergea cu autobuzul spre școală, pe Pete îl aștepta o surpriză. A privit, ca de obicei, spre grădină. Ceva se schimbase. Era un semn acolo. Prietenii lui îl pictaseră. Pe el scria: „Peticul" lui Pete.

Povestea 79

A fi stăpân pe situație

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Metehne
- Comportamnte nedorite
- Lipsa controlului
- Lipsa responsabilității

Resurse dezvoltate

- A redevebni stăpân pe situație
- Învățarea tehnicilor de oprire a tiparelor de gândire / comportament
- Învățarea creării alternativelor dezirabile
- Învățarea extinderii abilităților
- Întărirea responsabilității personale

Obiective propuse

- Stăpânirea năravurilor
- Reacții comportamentale diversificate
- Responsabilizare

Natalie avea un obicei urât. Nu contează ce fel de obicei era, pentru că eu cred că toți avem metehne, de un fel sau altul. Unii își rod unghiile, mănâncă prea multă mâncare nesănătoasă, nu mănâncă destul, se scarpină în nas în public, scot gaze la cină sau fac alte lucruri care poate altora nu le plac. Așa că poți să îți imaginezi ce fel de obicei vrei tu pentru Natalie. Nu contează așa de mult care era obiceiul acela urât, ci mai degrabă ce s-a întâmplat de fapt.

Am întrebat-o pe Natalie ce voia să se facă atunci când va fi mare. Nu a avut nevoie de timp de gândire. Răspunsul a venit repede:

— Polițistă. Vreau să merg pe unul din acei cai mari, ca polițistele.

— Și ce vei face ca polițistă pe unul din acei cai mari și albi? am întrebat.

— Voi merge la meciuri de fotbal și în alte locuri unde sunt mulți oameni. Voi călări pe acolo, asigurându-mă că toată lumea se poartă bine.

— Da, am spus, asta e ocupația unei polițiste, nu-i așa? — să ajute la menținerea controlului. Ai început să-ți exersezi abilitățile de care ai nevoie pentru a fi polițistă?

— Mama mi-a promis că o să-mi ofere lecții de călărie drept cadou de Crăciun, mi-a răspuns Natalie.

— Dar sunt și alte lucruri pe care s-ar putea să fie nevoie să le faci, am sugerat. Să ne imaginăm că ai vrea să ajuți o persoană în vârstă să traverseze o stradă aglomerată. Ce ai face?

Natalie s-a ridicat mândră în picioare și a întins un braț cu palma îndreptată către traficul imaginar; a strigat pe o voce fermă:

— Stop, și a rămas acolo pentru ca persoana în vârstă, cea imaginară, să traverseze strada, apoi a făcut semn cu mâna ca traficul să continue.

— Bun, am spus. Cred că vei fi o bună polițistă. O grămadă din munca eficientă a polițistului constă în a învăța să oprești lucrurile, nu? Trebuie să oprești traficul. S-ar putea să fie nevoie să oprești un hoț care jefuiește o bancă sau sparge o casă. S-ar putea să fie nevoie să oprești pe cineva să picteze graffiti pe pereți sau să oprești oamenii care se bat. Mă întreb cum poți să-ți exersezi atitudinea fermă de polițistă care spune „Stop". Poate oprind acel obicei urât la care ai lucrat e un bun început. Când faci asta, ai putea să te ridici, să întinzi mâna așa cum ai făcut pentru traficul imaginar, și să strigi: „Stop!" pe o voce fermă, de polițistă. N-ar fi rău să-i explici mamei că exersezi ca să fii polițistă, am continuat eu. Uneori, părinții sunt puțin îngrijorați când copiii încep să facă lucrurile în mod diferit. Ea ar putea să nu înțeleagă ce se întâmplă și ar gândi: *N-ar fi trebuit s-o duc pe Natalie la psiholog — acum chiar a înnebunit.* Ai vrea să-i explic eu, sau preferi să-i explici tu?

Când Natalie a venit săptămâna viitoare, mi-a spus că exersase abilitățile de polițistă pentru a-și opri vechea meteahnă, și că mergea destul de bine.

I-am cerut să-și imagineze că o ajuta pe acea persoană în vârstă să traverseze strada, exact cum făcuse cu o săptămână înainte. S-a ridicat mândră, și-a întins complet brațul, cu palma către traficul imaginar, și a strigat: „Stop!" Vocea ei era mai fermă și mai puternică. A așteptat până ce persoana imaginară traversase strada închipuită și apoi a făcut semn traficului fictiv să continue.

— A-ha! Ce ai făcut acum? am întrebat-o.

— Am făcut semn traficului să continue, mi-a răspuns, un pic dezorientată.

— Deci, ce altceva fac polițistele pentru a-și exercita controlul, dar și pentru a opri unele lucruri?

— Ajută la buna desfășurare a lucrurilor, a zâmbit ea. Eu am dat drumul traficului.

— Exact, am spus. Un bun ofițer de poliție vrea să oprească lucrurile rele pentru ca și mai multe lucruri bune să poată începe. Unii ofițeri se concentrează exclusiv pe inițierea lucrurilor bune. Ei conduc cluburi de tineret ale poliției, organizează programe comunitare și pun la punct programe de supraveghere comunitară. Uneori pot ajuta să oprească ceea ce *nu* vor să se întâmple prin urnirea lucrurilor care *vor* să se întâmple.

Săptămâna următoare, Natalie a declarat mândră:

— Am continuat să exersez cum să fiu polițistă. Îi pot spune obiceiului meu prost să se oprească și pot face ceva diferit când simt că o să se întâmple.

— Ce ai făcut? am întrebat.

— În momentele când credeam că o să revină acel obicei spuneam „Stop", apoi mergeam să vorbesc cu mama, îl luam pe Zoby — câinele meu — la plimbare, telefonam unei prietene să stăm de vorbă sau jucam un joc pe computer.

— Cred că vei fi o polițistă minunată, am spus. Dacă te antrenezi așa, singurul lucru pe care mai trebuie să-l faci e să înveți cum să faci un cal să se oprească și să meargă în direcția în care vrei tu.

Povestea 80
Punerea unei dorințe

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflicte parentale
- Sentimentul de tristețe
- A fi absobit în gânduri negative
- A se simți neiubit și nedorit
- A-ți dori ceva ce nu poți avea

Resurse dezvoltate

- A învăța să-ți dorești ceea ce *poți* obține

- A arăta bunătate
- A avea țeluri pozitive
- A avea scopuri precise
- A-ți asuma responsabilitatea pentru atingerea scopurilor
- A învăța să muncești pentru ceea ce dorești
- A învăța să pui întrebări centrate pe soluție

Obiective propuse

- Responsabilitate personală pentru atingerea scopurilor
- Încredere în forțele proprii
- Strategii orientate către soluție
- Fericire

A fost odată o fată. Să-i dăm un nume? Cum ai vrea s-o numim?

Într-o zi se plimba pe o plajă. Locuiești cumva lângă o plajă sau mergi în vacanță la plajă? Ai vrea ca povestea aceasta să se întâmple pe o plajă?

Această fată se plimba pe acea plajă într-o bună zi, dar, din nefericire, nu se simțea prea fericită. Plecase de acasă ca să se plimbe pentru că mama și tatăl ei se certau — din nou — și simțea nevoia să iasă de acolo. Se plimba, cu capul aplecat și gândindu-se la necazurile ei, fără să audă țipetele pescărușilor sau foșnetul valurilor pe nisip. Nu simțea căldura plăcută a soarelui pe piele, și nici nisipul umed de sub tălpi.

În timp ce mergea încet pe plajă, a lovit brusc cu degetele de la picioare ceva solid. S-a oprit, s-a aplecat și a început să dea nisipul la o parte cu mâinile. Ceea ce a găsit era o lampă veche, exact ca aceea despre care citești în cărțile de povești — cele din care, dacă le freci cu mâna, apare un spirit și îți îndeplinește trei dorințe. Aceasta era veche și lovită, și pe ea erau scoici de parcă ar fi stat în mare mult timp.

Fata a îndepărtat scoicile și a luat o mână de nisip ud pentru a o curăța. *Puff!* În timp ce curăța lampa, din ea a ieșit un spirit.

Acum, acesta nu era spiritul frumos și musculos pe care îl vedeți în filme și cărți cu povești, deși avea un turban pe cap. În schimb, era bătrân și slăbănog și arăta de parcă nu dormise de o săptămână. Cu toate acestea, încântarea a copleșit-o pe fată:

— Uau! Asta înseamnă că mi se împlinesc trei dorințe? l-a întrebat curioasă.

— Lasă-mă în pace, a spus geniul. Stau închis în chestia asta de nu știu când. Ultimul meu stăpân și-a primit cele trei dorințe, apoi m-a aruncat peste bord. A trebuit să astup gaura ca să nu mă înec. Am suferit de rău de mare și nu am mâncat nimic de ani de zile. Am fost aruncat pe acest țărm și stau îngropat în nisip, și tu vrei trei dorințe.

— O, a spus fata, dezamăgită. Găsise un spirit care nu numai că nu arăta ca vestitul spirit al lămpii lui Aladin, dar mai era și morocănos.

— Ei, dar pot măcar să-ți cer o singură dorință? l-a întrebat, amintindu-și gândurile care-i ținuseră mintea ocupată în timp ce se plimba pe plajă.

— Păi, tu ai frecat lampa, tu ești stăpâna, a spus spiritul, dar numai una pentru moment.

— Aș vrea, a spus fata, ca mama și tata să nu se mai certe.

— Ei, asta e o dorință irosită, a spus spiritul morocănos.

— Ce vrei să spui? a întrebat fata, simțindu-se zdrobită.

— Ești stăpâna mea și pot face lucruri care să te ajute să te schimbi, dar nu pot să mă apuc să schimb alți oameni ca să-ți convină ție. Ei decid ceea ce fac.

Biata fată părea devastată și, văzând-o așa de tristă, spiritul lămpii s-a înmuiat puțin.

— Uite, îți dau niște indicii despre cum să-ți pui o dorință. În primul rând, trebuie să fie ceva ce poți schimba cu adevărat pentru tine însăți și, în al doilea rând, trebuie să fie ceva ce *tu* vrei să *faci*, mai degrabă decât ceva ce vrei ca o altă persoană să *nu mai facă*. Eu nu mă pricep la oprirea războaielor, foametei sau certurilor. Mă pricep mai degrabă să-i ajut pe oameni să trăiască în pace, să cultive mai multă hrană și să se înțeleagă mai bine unii cu alții. Oricum, ce-mi iese la treaba asta? a întrebat el brusc. Ca stăpână a mea, mă vei îngriji? Mi-ar trebui niște mâncare și un loc cald unde să-mi petrec noaptea. Apoi, cu un *puff*, a dispărut înapoi în lampă.

Grozav! Ăsta mi-e norocul! s-a gândit fata, care se simțise destul de neiubită și de nedorită acasă. Când, în sfârșit, credea că avea o șansă de a schimba lucrurile, se alesese cu un spirit morocănos.

Cu toate acestea, era o fată cu inimă bună, așa că a dus cu grijă lampa acasă. Când părinții ei erau ocupați să se certe la cină, a pus o parte din mâncare pe o farfurie separată pe care apoi a dus-o în camera ei pentru a hrăni spiritul lămpii. El a devorat totul în grabă, dar asta nu i-a îmbunătățit starea de spirit. A cerut mai mult, trimițând-o pe fată de mai multe ori la frigider, apoi a cerut să nu-l deranjeze cât dormea liniștit pentru o noapte.

Nici dimineața nu părea să fie mai binevoitor. A scuipat floricelele de porumb pe care i le-a dat fata și a cerut ceva gătit. Asta era greu de făcut fără a trezi suspiciunile părinților, dar a ajutat la îmbunătățirea stării de spirit a duhului lămpii. În cele din urmă, el a spus:

— Te-ai gândit la a doua dorință?

— Da, a spus ea, vreau să fiu fericită.

— Degeaba, a răspuns geniul.

Fata a părut surprinsă de răspunsul brusc.

— Ce vrei să spui, acum? l-a întrebat.

— Ei bine, îți spun asta numai pentru că ai fost bună cu mine, a spus el. De unde să știu ce înseamnă fericirea pentru tine? Dacă-ți pui o dorință, trebuie să fie la obiect. Când te simți mai fericită, la ce vrei să te gândești? Ce vrei să simți? Ce vrei să faci, diferit de ceea ce faci acum?

— Păi, nu mai vreau să mă tot gândesc la mama și la tata care se ceartă tot timpul.

— Greșit, a spus duhul. Amintește-ți de ziua de ieri, am spus că e mai bine să-ți pui dorințe cu privire la ceea ce *vrei*, nu la ceea ce *nu vrei*. La ce vrei să te gândești?

— La cum o să mă întorc de la școală, cum să mă bucur de timpul petrecut cu prietenii mei, cum o să am gânduri amuzante.

— Bun, e mai bine, a spus duhul. Și atunci, cum ai să faci asta?

— Stai un pic, a spus fata. Nu ești tu duhul lămpii? Nu ar trebui să faci ca dorințele să mi se împlinească de la sine?

— Ia stai un pic, a răspuns spiritul. Am fost închis în lampa aia de nu mai țin minte de când. Nu am mâncat, abia dacă am dormit, am avut rău de mare, nu am avut prieteni și nu am avut șansa de a-mi exersa magia. Împlinirea dorințelor e ca oricare alt lucru. Dacă nu te mai antrenezi la un sport, îți ieși din formă. Dacă nu mai studiezi, uiți ce ai învățat. Dacă vrei aceste lucruri, trebuie să muncești puțin și tu. Uite, a continuat el, îți amintești cum te plimbai pe plajă aseară, cu capul aplecat, lovind cu picioarele în nisip, ocupată cu toate necazurile tale? Ce-ar fi ca data viitoare când te plimbi pe plajă să ridici capul, să privești culorile din apă și de pe cer, să vezi ce minunății a adus cu sine fluxul, să asculți sunetul valurilor, să simți nisipul sub picioare, să lipăi cu picioarele prin apa rece și să-ți dai voie să trăiești din plin ceea ce se întâmplă? Nu-mi place să recunosc asta, dar până și duhurile știu că sunt lucruri pe care nu le pot schimba... iar altele pe care le pot schimba. Gândurile, sentimentele și acțiunile noastre sunt printre lucrurile pe care le putem schimba. Pentru a face asta, trebuie să exersezi întruna — exact cum eu trebuie să-mi pun la lucru magia, altfel curând voi uita cum se face.

Fata a încuviințat din cap. O fi fost el morocănos, dar era un morocănos înțelept.

— Încă ceva, a spus el. Dacă vrei să ți se împlinească această dorință, atunci trebuie să decizi când vei face lucrurile prin care ți se va împlini. Nu te ajută cu nimic să stai și să aștepți ca magia să se întâmple. Deci, când vei face ceva în privința asta?

— Când voi merge din nou la plimbare pe plajă în după-amiaza asta, a răspuns ea, voi face ce sugerezi tu.

Și așa a făcut, ducându-i pe duh și pe lampa sa în ghiozdan în timp ce se plimba.

În acea seară l-a hrănit din nou pe spirit și s-a culcat gândindu-se, cu grijă, care avea să fie a treia ei dorință.

Bolul mare cu budincă pe care i l-a pregătit duhului de dimineață nu i-a fost pe plac, așa că i-a prăjit șuncă și ouă, pâine neagră și niște clătite până ce dispoziția lui a părut un pic mai bună. A așteptat momentul pentru a-i cere a treia dorință, gândindu-se că învățase o grămadă de lucruri despre dorințe și că avea să nimerească de data asta.

— Aș vrea să rămâi cu mine pentru totdeauna și să continui să-mi împlinești dorințele.

— Bună mișcare, a spus duhul, și ea l-a văzut râzând pentru prima dată. Nu-ți poți dori ceva ce nu poți avea. Eu pot să-ți împlinesc numai trei dorințe, și acesta e târgul. Dar dacă faci ce ai făcut deja, va fi ca și când m-ai avea aici pentru tot restul vieții. Nu trebuie să te limitezi doar la trei dorințe. Nu uita, e în regulă să-ți dorești tot soiul de lucruri. E în regulă să privești în viitor și să vrei ca lucrurile să fie mai bune. Dar ceea ce îți dorești și ceea ce vrei trebuie să fie ceva realizabil. Trebuie să fie ceva ce poți obține în realitate. Ar fi bine să fie ceva concret, să spui exact ce vrei să se întâmple cu gândurile, sentimentele și faptele tale. Apoi, nu uita să te decizi când le vei pune în practică. Să-ți spun un secret al meseriei: există trei întrebări magice pe care trebuie să și le pună fiecare duh înainte de a putea împlini o dorință. El trebuie să se întrebe:

Ce vreau să fac?

Cum pot face să se întâmple asta?

Când o voi face?

Fata s-a întins și l-a îmbrățișat pe duhul bătrân și morocănos. Ochii lui s-au luminat de blândețe, în colțurile gurii i-a licărit căldura unui zâmbet, și *puff*, a dispărut înapoi în lampă.

Exercițiul 11.1

Care sunt abilitățile de care are nevoie un copil pentru a-și rezolva eficient problemele? Ce va putea fi de ajutor pentru pregătirea adecvată a copiilor care se confruntă brusc cu situații dificile și traumatice? Ce îi va ajuta să găsească o soluție la o problemă sau să accepte o situație ce nu poate fi schimbată? Cum puteți structura această informație în povești care să demonstreze sau să inspire abilitățile necesare? Scrieți în carnețel propriile povești despre rezolvarea de probleme.

CAPITOLUL 12

Gestionarea momentelor dificile din viață

Dacă e adevărat că necazurile nu iartă pe nimeni, atunci lucruri cu adevărat rele se pot întâmpla uneori copiilor, deși n-ar merita așa ceva. Când se întâmplă, pot fi neașteptate și copilul poate să nu fie bine înzestrat pentru a se descurca, pentru că nu s-a confruntat cu acea experiență înainte și nici nu și-a dezvoltat abilitățile necesare pentru a o gestiona. Puneți un copil într-o situație pentru care nu are abilitățile necesare, și există o mare probabilitate că acel copil va adopta tipare inadecvate de gândire, emoție și comportament, care se vor menține poate și în viața adultă. Dar cum putem ajuta la pregătirea unui copil pentru aceste evenimente? Folosind cuvintele vechii zicale, e mai bine să previi decât să vindeci. Oferindu-le copiilor povești metaforice despre adaptare — înainte să apară un anumit moment dificil din viață —, le punem la dispoziție abilitățile necesare pentru a-i fi de folos când situația neplăcută se produce cu adevărat. În momentul crizei, poate fi nevoie de câteva povești pe parcursul a câtorva săptămâni pentru a ajuta un copil să parcurgă diversele stadii ale doliului sau pentru a procesa diagnosticarea unei boli majore, stadiile tratamentului și gestionarea prognozei.

Poveștile din acest capitol examinează modul în care copilul se poate adapta la greutăți, cum ar fi durerea, boala și pierderile majore. Ele propun căi de a face față expectațiilor nerealiste ale părinților, schimbărilor circumstanțelor vieții, ideației suicidare și abuzului de substanțe. Cu siguranță ele nu acoperă toate greutățile peste care poate da un copil, ci ilustrează modul în care metaforele îndeplinesc atât o funcție preventivă, cât și de adaptare.

Povestea 81
A îndepărta durerea: *O poveste pentru copii*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Durerea
- Rănirea în absența persoanelor dragi care să te ajute
- Tratamentul medical
- Lipsa abilităților de gestionare a durerii

Resurse dezvoltate

- Învățarea unei noi abilități
- Învățarea schimbării direcției focusării sau a atenției
- Concentrare pe plăcere, nu pe durere
- Capacitatea de a deosebi între bine și rău și dezvoltarea abilităților comportamentale manierate
- Savurarea succesului

Obiective propuse

- Strategii de gestionare a durerii
- Abilități autoimpuse de gestionare a situațiilor dificile
- Abilitatea de a schimba direcția atenției

Ai învățat vreodată să faci baloane de săpun? Eu am învățat-o pe nepoata mea de curând. Am luat o bucată de sârmă și am răsucit-o formând un cerc, am pus niște lichid de spălat vase într-o cană de plastic și am adâncit sârma în el până s-a acoperit cu lichid. Ea a dus inelul de sârmă la gură și a suflat. La început a suflat prea tare, și lichidul s-a prelins de pe sârmă pe degetele ei. Învățând să sufle mai ușor, s-au format câteva baloane mari care au plutit prin aer. Era încântată. Baloanele străluceau în lumină. A încercat să le prindă, le-a privit spărgându-se și a chicotit. Era un lucru bun că învățase ceva nou, ceva amuzant, numai că nu știam ce avea să se întâmple puțin după aceea.

A căzut și s-a lovit destul de rău la genunchi. Desigur, o tăietură la genunchi poate să nu fie așa de rea ca atunci când cineva se îmbolnăvește cu adevărat, și-a rupt un os sau trebuie să se interneze în spital. Dar când ești copil, iar mama nu e cu tine, genunchiul te doare și sângele curge pe picior, atunci poate fi destul de înspăimântător.

Eu trebuia să-i spăl genunchiul, să aplic antiseptic și să pun un bandaj, dar o durea și nu voia să o ating. Se temea să nu o doară și mai tare.

Mi-am amintit cum râsese și chicotise când suflase baloanele așa că, înainte să mă apuc să îngrijesc rana, m-am dus să aduc micul inel de sârmă și detergentul. În timp ce ea scufunda inelul, îl ducea la gură și sufla încet, a început să se formeze un balon mare, mare. Strălucea în lumină. Ea l-a privit plutind în aer, ochii i s-au limpezit și pe față i-a mijit un zâmbet. A învățat că, dacă sufla mai repede, putea să facă un întreg șir de baloane care pluteau până se spărgeau. Era ca și cum și-ar fi îndepărtat teama prin acele baloane. Poate, dacă ar fi vrut, și-ar fi putut imagina sentimentele de teamă și durere ascunse în acele baloane, plutind prin cameră, departe de ea.

Chicotea când se spărgeau, mai ales când unul a aterizat pe părul fratelui ei și a rămas acolo până a plesnit. Învățând să-și controleze respirația, repede sau înceată, scurtă sau lungă, a putut face baloane diferite: baloane mici, baloane mari, baloane singuratice, un șir de baloane și, uneori, chiar baloane duble.

Am îndepărtat noroiul de pe rană în timp ce ea sufla baloane. Am dat-o cu antiseptic în timp ce ea făcea baloane și chicotea, fără să realizeze că învăța cum să-și schimbe puțin sentimentele sau cum să se simtă mai confortabil decât înainte. În timp ce uscam rana și aplicam bandajul, ea încă sufla baloane și chicotea.

Să-ți arăt ce am făcut noi. Dacă iau această agrafă de pe birou, o îndrept, apoi o înfășor pe un pix mai gros și o răsucesc pentru a forma un mic mâner, avem un inel de suflat, special pentru tine. Să-i cerem mamei tale să-ți dea niște lichid de vase într-o cană, și astfel să-i arăți cum și tu poți sufla baloane? Și îl vei aduce cu tine data viitoare când vii la mine? Aș vrea să văd cât de bine ai învățat și tu să faci baloane.

Povestea 82
Gestionarea durerii: *O poveste pentru adolescenți*

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Durerea
- Rănirea în absența persoanelor dragi care să te ajute
- Tratamentul medical
- Lipsa abilităților de gestionare a durerii

Resurse dezvoltate

- Învățarea unei noi abilități

- Învățarea schimbării direcției focusării sau a atenției
- Concentrarea pe plăcere, nu pe durere
- Capacitatea de a deosebi între bine și rău și dezvoltarea abilităților comportamentale manierate
- Savurarea succesului

Obiective propuse

- Strategii de gestionare a durerii
- Abilități autoimpuse de gestionare a situațiilor dificile
- Abilitatea de a schimba direcția atenției

Urmărești campionatul de baschet (aici poți alege orice sport sau alt domeniu de interes al clientului)? Care e echipa ta preferată? Cine e jucătorul tău preferat?

Larry era un fan împătimit al baschetului. Dormitorul lui era tapetat cu postere ale echipei sale și ale jucătorului preferat. Mergea la toate meciurile la care putea și, când nu ajungea, le urmărea la televizor. Era încântat când jucătorii echipei iubite câștigau, furios uneori când erau conduși și trist când pierdeau meciul. Un lucru de care Larry nu își dădea seama era cât de util avea să-i fie faptul că era un suporter așa de înfocat al echipei.

Din nefericire, a existat un moment când Larry s-a îmbolnăvit foarte tare și a trebuit să meargă la spital. Lucrurile pot fi destul de înfricoșătoare atunci când corpul tău nu funcționează foarte bine și nu știi ce să faci în această privință. Lucrurile pot părea groaznice când nu ai controlul asupra a ceea ce se întâmplă și mama și tatăl tău nu pot sta tot timpul lângă patul tău. Unele din tratamentele doctorilor și asistentelor pot fi destul de dureroase și neplăcute. Cred că de aceea l-a ajutat pe Larry faptul că era un fan așa de înfocat al echipei sale.

Larry era un copil destul de deștept. Își imagina că boala lui era ca un joc de baschet. Avea un adversar pe care trebuia să îl învingă. Își imagina că e jucătorul său favorit — în formă și puternic, pregătit să joace întreg meciul până câștiga. Se gândea cum trebuia să parcurgă drumul spre vindecare, chiar dacă se putea simți împins la limita capacităților lui. Cei mai buni jucători, își spunea el, nu se dau bătuți, ei perseverează și joacă întreg meciul. Se gândea cum până și cei mai buni jucători se rănesc și suferă uneori. Ei stăpânesc durerea și rănile mai bine decât majoritatea oamenilor, îi spunea tatăl său, păstrându-și mintea concentrată la lucrurile pe care trebuie să le facă.

Citise o grămadă despre ce face ca un sportiv ca să fie bun, pentru că voia să fie el însuși un astfel de competitor. Citise despre modul în care atleții de top trăiau ceea ce ei numeau „sentimentul victoriei". Se gândeau la succes mai mult decât la eșec. Învățau din propriile greșeli, dar nu-și făceau griji exagerate din cauza lor. Se concentrau mai mult asupra lucrurilor pe care le făceau bine... și pe a le face și mai bine.

Larry a citit, de asemenea, despre ceva numit „îngustarea perspectivei" sau „vederea în tunel". E ceva ce are un jucător atunci când e așa de concentrat, încât poate opri lucrurile care nu sunt importante — vremea, huiduielile sau încurajările publicului... și durerea. Dacă vrei să înscrii un coș de trei puncte trebuie să fii relaxat și concentrat. Nu e loc de neatenție. Trebuie să-ți dedici toată forța de concentrare. Larry încercase să exerseze asta când juca baschet. Acum, exersa în spital. Se concentra pe a fi bine. Își imagina cum s-ar fi simțit să înscrie din săritură ultimul coș, cel câștigător, al meciului, să știe că a câștigat și că și-a depășit adversarul.

Larry păstra un poster cu jucătorul lui favorit lângă pat. Era ceva care-i amintea de unele din lucrurile de care e nevoie pentru a câștiga. Tu ai un poster cu jucătorul tău favorit? Cum ai putea face ca un astfel de poster să-ți servească pentru a-ți aminti de unele lucruri importante?

Povestea 83

A învinge un bătăuș

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A fi bătăușul clasei
- Frică
- Intimidare
- Lipsa puterii

Resurse dezvoltate

- A învăța despre propriile abilități
- A gândi o problemă pe toate fețele
- A-ți folosi propriile puteri
- A folosi mai mult ceea ce funcționează

Obiective propuse

- A ști când e cazul să te oprești și să analizezi situația
- A realiza că puterea nu învinge întotdeauna
- A-ți prețui propriile abilități
- A construi pe baza propriilor puncte forte

În păduri trăiesc diverse animale și fiecare e diferit în extrem de multe feluri, poate exact ca și copiii de la școală și ca personajele din povestea pe care am să ți-o spun. Un animal pe care-l cunoșteau toți cei din pădure era Ursul Mare și Brun. Acum, Ursul Mare și Brun nu era foarte popular pentru că era un bătăuș. Își folosea greutatea pentru a teroriza alte animale doar pentru că putea, speria alte animale când se jucau și le vâna pentru a le răni sau a le mânca. Nu părea să fie nimeni în pădure destul de corpolent sau puternic pentru a-l opri pe Ursul Mare și Brun.

Într-o zi, Micul Coiot hoinărea prin pădure, văzându-și de treaba lui, când a auzit un sunet greu al labelor lovind pământul și trosniturile bețelor uscate sub niște picioare grele. Ursul Mare și Brun se îndrepta spre el. Instantaneu, Micului Coiot i s-a făcut frică. Să fugă, așa cum făcea întotdeauna? Se săturase să fugă întotdeauna, să trăiască mereu cu frica de Ursul Mare și Brun. Dar era prea mic, prea slab pentru a-i ține piept și a lupta. Chiar când se gândea ce să facă, a observat niște oase pe pământ. Acum, o fi fost Micul Coiot pricăjit și înspăimântat, dar era descurcăreț și mult mai inteligent decât Ursul Mare și Brun. Mutându-se lângă oase, s-a așezat și a început să roadă la ele, stând curajos cu spatele la Ursul Mare și Brun. A așteptat răbdător, ascultând pașii Ursului Mare și Brun când până acesta a ajuns la distanța potrivită pentru a-l lovi. Apoi Micul Coiot a spus tare:

— Buuun, tocmai am mâncat un urs mare și brun delicios. Încă mi-e foame. Aș vrea să mai găsesc unul și să-l mănânc.

Ursul Mare și Brun era obișnuit să-și facă de cap. Zdrobea alte animale în drumul său dacă asta îi era pofta. Călca pe ele, fără să-i pese cât rău le făcea. Nu era obișnuit să fie speriat sau înspăimântat pentru că nu mai era nimeni în pădure mai mare sau mai agresiv decât el. Totuși, gândul de a fi mâncat l-a oprit. Pentru prima dată, s-a simțit înspăimântat. Un coiot chiar putea să prindă și să mănânce un urs? Nu era pregătit să-și asume riscul și s-a retras pe tăcute în pădure, în cele din urmă întorcându-se și dispărând printre copaci cu un oftat de ușurare.

— A fost cât pe-aici, și-a spus în gând. Mă bucur că am scăpat de coiotul acela rău.

Sus, în copaci, nevăzută de Ursul Mare și Brun și de Micul Coiot, Veverița privise la ce se întâmplase. Poate dacă îi spune Ursului Mare și Brun cum îl păcălise Micul Coiot, ursul avea s-o considere prietenă și avea să îi protejeze pe ea și pe familia ei. Așa că veverița a coborât repede... dar nu destul de repede, căci Micul Coiot a aruncat o privire înapoi și a zărit-o coborând în fugă pe trunchiul copacului și alergând după Ursul Mare și Brun.

Când Veverița l-a ajuns din urmă pe Ursul Mare și Brun, i-a spus ceea ce văzuse, întrebându-l dacă puteau fi prieteni. Ursul Mare și Brun poate că nu era extraordinar de deștept, dar cu siguranță știa când cineva își bătea joc de el. Era la fel de furios ca un urs cu o labă rănită.

— Urcă-te pe umărul meu, Veverițo, a spus el fioros, e timpul să vezi ce îi voi face prefăcutului de coiot.

Exact când Micul Coiot credea că e în siguranță, a auzit sunetul greu al labelor pe pământ și crenguțele ce se frângeau sub ele. Ursul Mare și Brun venea după el, și Veverița stătea pe umărul lui. Micul Coiot avea din nou o problemă. Câștigase un avantaj de scurtă durată — dar ce mai putea să facă acum? Să fugă, așa cum făcuse întotdeauna? Avea să fugă speriat toată viața? Să-i permită oare Ursului Mare și Brun să-și recâștige rolul de bătăuș al pădurii?

Nu, s-a gândit, *Ursul Mare și Brun nu e așa de deștept. Eu sunt mult mai inteligent. O fi având el un corp mai puternic, dar eu am mintea mai tare decât a lui.* Gândind asta, Micul Coiot a început să se întrebe ce să facă. Din nou s-a așezat curajos cu spatele la Ursul

Mare și Brun și la Veveriță, prefăcându-se că nu-i văzuse. A așteptat până ce pașii s-au apropiat destul de mult pentru ca Ursul Mare și Brun să-l audă și, în momentul potrivit, Coiotul a spus tare:

— Unde s-a dus Veverița? Cred că a trecut o jumătate de oră de când am trimis-o să-mi trimită un alt urs mare și brun.

Povestea 84

Am doar nouă ani

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Separarea părinților
- Conflict parental
- A fi prins la mijloc
- Sentimente de neputință
- A nu ști ce să faci

Resurse dezvoltate

- A învăța că nu ești singur în nicio situație
- A accepta că unele lucruri nu pot fi schimbate
- A face ceea ce crezi că e corect
- A învăța să fii asertiv

Obiective propuse

- Încredere în sine
- Acceptare
- Asertivitate

Vrei să-ți spun o poveste adevărată despre un băiat pe care-l voi numi Jason? Când l-am cunoscut pe Jason, părinții lui se despărțiseră și Jason locuia cu mama lui, dar își petrecea majoritatea weekendurilor cu tatăl lui.

Înainte ca părinții lui să se fi despărțit, acasă la el era multă nefericire. Mama și tatăl lui țipau adesea unul la celălalt. Jason ura asta. Și situația îl speria. Stătea în pat seara, ascultându-i cum se certau și simțindu-se înspăimântat de ceea ce s-ar fi putut întâmpla. Se simțea singur și părăsit în întunericul camerei și, deși nu ar fi spus nimic prietenilor săi de la școală despre asta, câteodată plângea până adormea.

Nu voia ca părinții lui să se despartă, dar, atunci când au făcut-o, cred că a sperat că lucrurile aveau să fie mai fericite. Și într-un fel chiar erau — dar nu de fiecare dată. De câte ori mama și tatăl lui se întâlneau sau trebuiau să vorbească la telefon, țipau și urlau din nou. Se simțea rău, pentru că asta părea să se întâmple mai ales din cauza lui și a fratelui său mai mic, Clayton. Vezi tu, Jason își iubea mama, și își iubea și tatăl, și detesta momentele când îl puneau în poziția de a trebui să aleagă dacă să-și petreacă weekendul sau vacanța cu mama sau cu tata.

Apoi, a fost pus la o grea încercare. Cândva după ce părinții lui se despărțiseră, tatăl lui hotărâse că el avea nevoie de o vacanță de două săptămâni și o planificase la sfârșitul semestrului, astfel încât s-o poată petrece împreună cu fiii săi. În același timp, mama lui a decis să plece cu băieții într-o vacanță de două săptămâni tot în timpul vacanței. Asta însemna că tatăl și fiii săi nu se vor mai vedea pentru o lună și mai bine. Tatăl era supărat. A spus că nu putea schimba biletele de avion. Mama era și ea supărată; și ea luase bilete și băieții de abia așteptau să plece, zice ea.

Tatăl l-a întrebat pe Jason dacă nu voia să rămână cu el în loc să plece cu mama. Ar fi fost o vacanță specială, i-a promis.

Jason se simțea îngrozitor. Dacă spunea da, mama lui avea să fie nefericită și probabil chiar furioasă. Dacă spunea nu, tatăl lui avea să fie mâhnit și probabil chiar enervat. Ce putea să facă? Orice ar fi făcut, avea să fie rău... iar Jason era tare nefericit din acest motiv.

Tatăl lui Jason, nu băiatul, a fost cel care mi-a spus ce a făcut Jason. De fapt, răspunsul fiului său l-a pus pe gânduri pe tată. A spus că l-a făcut să-și dea seama că nu trebuia să-l facă pe fiul său să fie răspunzător, că el și soția sa trebuiau să găsească o cale să-și rezolve problemele, în loc să-i târască pe băieții lor în asta.

Ce-i drept, unii părinți își dau seama de asta... iar alții nu. Uneori, copiii pot spune lucruri utile... iar alteori nu. Am auzit spunându-se că există momente când orice ai face e posibil să iasă rău, așa că poți greși făcând ceea ce crezi că e bine.

Câteodată e bine să spui altora ce gândești... iar alteori e util doar să te cunoști pe tine. Ceea ce Jason i-a spus tatălui său a fost:

— Tată, am doar nouă ani.

Povestea 85
A face față bolii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Boală
- Frică
- Singurătate
- Proceduri medicale cu care nu ești familiar

Resurse dezvoltate

- Prețuirea relațiilor cu cei dragi

- A învăța să cauți informațiile dorite
- A descoperi cum să-ți folosești util imaginația
- A învăța să creezi gânduri pozitive
- Dezvoltarea de strategii adaptative
- A învăța să râzi

Obiective propuse

- Acceptarea sentimentelor
- Utilizarea vizualizării
- Utilizarea umorului
- Gândire pozitivă
- A ști că dificultățile pot fi depășite

Am să-ți povestesc despre o fată pe nume Jill. Jill era speriată. Doctorul ei spunea că are cancer. S-a temut și mai tare când a auzit-o pe mama ei plângând și tatăl ei încercând să o îmbărbăteze. Își amintea că îi auzise odată pe mama și pe tata vorbind despre un unchi care murise de cancer... și asta era înfricoșător, să se gândească la faptul că *uneori* oamenii care au cancer pot muri.

Nu-i prea plăcea spitalul unde doctorul o trimisese pentru analize. Avea coridoare mari și înalte, mirosuri ciudate și o grămadă de copii care păreau bolnavi. Nu-i plăceau doctorii care-i puneau întrebări, îi înfigeau ace în brațe sau o puneau să stea nemișcată pe masă, singură cu un aparat care zbârnâia. Pe lângă că era speriată, se simțea și părăsită. Nu știa ce se întâmplă.

Persoana care părea să o înțeleagă cel mai bine era bunica. Într-o zi a spus:

— Vino și stai lângă mine, prințesa mea.

Lui Jill îi plăcea să i se spună așa. Se simțea specială, și s-a cuibărit lângă buni așa cum făcuse întotdeauna. Când era mai mică, buni îi spusese povești; acum, stăteau adesea împreună și vorbeau despre evenimentele petrecute peste zi.

— Cred că te simți destul de speriată, a spus buni. Cred că și eu aș fi la fel dac-aș fi în locul tău.

Era prima dată când Jill auzea un adult spunând că i-ar putea fi frică.

— Ce te sperie cel mai mult? a întrebat-o buni, cu blândețe.

Jill a răspuns:

— O să mor?

Buni a privit-o în ochi, i-a luat mâinile în ale ei și a spus:

— Nu pot să-ți dau un răspuns clar la asta, dar doctorul spune că ai șanse mari să învingi cancerul și să te faci bine. Uneori, oamenii chiar mor de cancer, cum bine știi. Doctorii din zilele noastre au descoperit unele tratamente foarte eficiente și majoritatea oamenilor trec de asta cu bine. Ai câteva avantaje de partea ta. Ești tânără și sănătoasă în general, și noi vom face tot ce putem pentru a ne asigura că primești cel mai bun tratament pentru a te însănătoși. În afară de asta, a continuat, ce te mai sperie?

— Cred că mi-e teamă și pentru că nu știu ce se întâmplă, a zis Jill. Câteodată doctorii nu vorbesc cu mine despre ceea ce fac. Câteodată, nici mami și tati nu-mi mai spun nimic.

— Ce te-ar face să-ți fie mai ușor să întrebi când simți nevoia să știi anumite lucruri? a întrebat buni. Ți-ar fi de ajutor să le spui că e important pentru tine să afli ce se întâmplă?

Când Jill a început să-i pună întrebări doctorului, el i-a explicat mult mai multe despre cum cancerul făcea celule rele în loc de celule bune și despre faptul că ea trebuia să meargă la un spital pentru a face un tratament cu ceva ce se numea „chemoterapie", și care însemna folosirea de medicamente foarte puternice pentru a ajuta la uciderea celulelor rele. El i-a spus că uneori medicamentul îi făcea pe copii să se simtă bolnavi și adormiți, că își putea pierde părul. Și-a frecat capul chel și a spus, râzând:

— Ai putea să fii la fel de frumoasă ca mine, o vreme. Jill a râs și ea.

Când buni venea să o viziteze la spital, râdeau și glumeau.

— Îți face bine să rămâi optimistă, i-a spus buni. Când lucrurile te sperie aici, gândește-te la momentele amuzante pe care le vei petrece când vei ajunge acasă, când te vei juca din nou cu prietenii sau când vei fi în următoarea vacanță.

Când Jill intra în aparatul pentru terapie cu radiații, încerca să facă ce îi sugerase buni. Nu era întotdeauna ușor, dar, dacă se străduia, putea să-și imagineze că e într-o navă spațială sau că trăiește o mare aventură. Folosea timpul acela pentru a plănui ce avea să facă atunci când se va întoarce acasă din aventura ei.

La început, revenirea la școală a fost grea. Unii copii se holbau la ea și o întrebau de ce își răsese părul. Se simțea slăbită și obosită, nu mai era ea cea dinainte, dar — nu după mult timp — părul a început să-i crească la loc și a putut să se joace cu prietenii ei exact așa cum făcuse până atunci.

Încă trebuie să meargă la doctor, din când în când. La una din vizite, el i-a spus:

— Va trebui să mă înveți secretul tău.

— Ce secret? a întrebat ea, încurcată.

Frecându-și din nou capul chel, el a răspuns:

— Secretul prin care ți-ai făcut părul să crească la loc.

Povestea 86
Găsirea de soluții

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflicte familiale
- Conflicte tată–fiu
- Probleme ale adolescenței
- Prietenii „indezirabile"
- Nerealizări
- Abuz de substanțe

Resurse dezvoltate

- Asumarea responsabilității pentru schimbare
- Căutarea de soluții practice
- Fixarea scopurilor
- Concentrarea pe rezultat
- Respectarea deciziilor
- A învăța să „treci la fapte"

Obiective propuse

- Responsabilizare personală
- Relații interpersonale îmbunătățite
- Controlul problemelor de tipul drogurilor
- Atingerea scopului

Am cunoscut cândva un tip pe nume Leonard, dar toți amicii îi spuneau Leo, și chiar el prefera să i se spună așa. Nu voia în mod special să mă vadă. Mama lui îl târâse în cabinetul meu, aproape ducându-l de mână. Stătea așezat și privea podeaua, cu șapca trasă pe ochi, și vorbea numai ea.

Avea de spus lucruri destul de negative. Leo avea constant necazuri la școală și fusese exmatriculat de câteva ori. De mic, nu se mai ocupa de școală și intrase într-o gașcă ce-i făcea rău. Pierduse câteva joburi pentru că se certase cu șeful și acum stivuia mărfuri într-un depozit — o treabă care-l plictisea de moarte. Era într-un conflict constant cu tatăl lui. Părinții lui îi cumpăraseră o mașină pe care o lovise și o distrusese în câteva luni. Acum se droga.

M-am simțit destul de inconfortabil ascultând toate lucrurile negative pe care mama lui mi le spunea despre Leo și mă întrebam cum se simțea el, deși sunt sigur că auzise lucrurile acelea de nenumărate ori.

Când m-am întâlnit cu Leo singur, am spus:

— Am auzit toate lucrurile pe care mama ta le-a spus despre tine și despre ce-ar vrea ea să se întâmple. Mă întreb însă ce vrei tu.

— Puțină liniște acasă, a răspuns, adăugând: tata se ia mereu de mine. Prietenii mei nu sunt destul de potriviți. Ar trebui să am un job mai bun. I-am stricat mașina. După părerea lui, nu pot face nimic bun.

Când tatăl lui se lua de el, Leo îi spunea de multe ori să-l mai slăbească cu chestiile astea și adesea lucrurile se încheiau cu o luptă fizică.

L-am întrebat ce credea că poate face el pentru a avea parte de liniște acasă, și Leo mi-a spus clar:

— Să termin cu drogurile, a spus. Asta îl supără pe tata și eu reacționez prea tare când prizez.

L-am întrebat ce altceva voia.

— O altă mașină, a răspuns. Știa exact ce marcă și ce model și câți bani îi trebuiau, așa că l-am întrebat ce trebuia să facă pentru a-și lua o mașină nouă.

— Să strâng niște bani, a zis simplu.

Cum putea face asta?

— Să nu mai iau droguri. În momentul acesta dau aproape tot salariul pe ele.

Când l-am întrebat ce l-ar ajuta să oprească consumul de droguri și să strângă bani, am fost surprins cât de repede a venit cu câteva idei, și el a spus:

— În loc să-mi iau portofelul cu mine când ies, pot să iau doar câțiva dolari în buzunar pentru ceva de băut și alte lucruri. La fel, aș putea să petrec mai mult timp cu prieteni care nu prizează, și mai puțin cu cei care consumă droguri.

Când a venit după numai o săptămână, nu prizase nimic toată săptămâna. Era pentru singura dată când se simțea liber de când începuse să ia droguri.

Eram curios ce-l ajutase. Leo a ridicat din umeri și a spus că se încăpățânase să-și respecte hotărârile luate: aceea de a nu lua portmoneul cu el când ieșea în weekend și aceea de a petrece mai mult timp cu prietenii care nu prizau. De asemenea, decisese să-i dea mamei lui o sumă fixă din salariu în fiecare săptămână, astfel încât ea să poată depune banii într-un cont de economii pentru noua mașină. Dacă avea bani rămași la sfârșitul săptămânii, i-i dădea și pe aceia.

Am fost surprins cât de repede făcuse Leo acești pași și cât de mult succes avusese în depășirea vechiului obicei. Ceea ce era încântător, de asemenea, era faptul că se menținea pe noua cale aleasă. Nu toată lumea o face așa de repede și cu succesul lui Leo. Uneori poate fi extrem de greu, dar cred că Leo a demonstrat că e posibil și mai rămânea ceva. Îmi promisese să vină cu mașina la mine la cabinet și să mi-o arate, atunci când o cumpăra.

Povestea 87
Confruntarea cu schimbările

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Confruntarea cu schimbările
- Probleme de adaptare
- Noi provocări
- Ignorarea propriilor aptitudini

Resurse dezvoltate

- Conștientizarea propriilor aptitudini
- Alegerea de a schimba ceea ce poți
- A privi aspectele pozitive
- Învățarea faptului că gândurile pot determina sentimentele
- A ști că, odată ce ți-a reușit ceva, vei izbândi și a doua oară

Obiective propuse

- Conștientizarea aptitudinilor
- Utilizarea abilităților deprinse în trecut
- A vedea multitudinea de opțiuni
- Încredere în propriile aptitudini

Îți amintești de prima ta zi de școală? Unii copii de-abia așteaptă să meargă la școală în clasa întâi. Alții se sperie și nu vor deloc să meargă. Iar unii copii nu vor să-și părăsească mamele la poarta școlii. A-i vedea tot felul de copii mari și străini în curtea școlii poate fi înfricoșător, iar profesorii pot vorbi pe voci ridicate, răstite, dar, pentru majoritatea dintre noi, a merge la școală e un lucru pe care trebuie să-l facem, fie că ne place sau nu. Ce simțim în această privință totuși e ceva ce putem influența.

Când Alicia își amintea de prima ei zi de școală, probabil își amintea și multe din acele sentimente înfricoșătoare. În momentul poveștii noastre totuși, a crescut și a devenit, și ea, unul dintre „copiii cei mari". Cunoaște pe toată lumea din clasa ei și mulți copii din alte clase și are o grămadă de prieteni. Îi știe pe profesori, face sport și nu se mai gândește la cum s-a simțit în prima zi.

Acum, la sfârșit de școală primară, Alicia se pregătește să înceapă gimnaziul. Din nou, mama ei o va lăsa la poarta unei școli noi și îi va spune la revedere în timp ce ea va intra într-o curte neștiută a școlii cu o grămadă de copii pe care nu-i cunoaște și cu profesori pe care nu i-a mai întâlnit până atunci. Din nou va fi una dintre „fetițele mici". Cum va face față?

În școala primară se simțea acceptată, chiar importantă. Parcursese cu brio primele clase. Oricine ar vedea ce se întâmplă cu Alicia acum ar vrea să spună: „Hei, stai un pic și adu-ți aminte cum a fost când ai mers prima dată la școală. Lucrurile au fost înfricoșătoare și necunoscute atunci, dar uite ce bine te descurci acum. Dacă ai făcut o dată acele schimbări în școala primară, atunci sigur le poți face și când vei intra la gimnaziu".

Desigur, Alicia nu știa ce o așteaptă. Nu avea de ales în privința faptului că trebuia să meargă la liceu, însă depindea de ea cum anume se va simți. Puteau să existe lucruri înfricoșătoare în legătură cu gimnaziul, dar puteau fi și lucruri incitante, amuzante. Niciunul dintre noi nu putem vedea în viitor, deci nu ne putem aștepta de la Alicia să știe cât va fi de interesant să abordeze obiecte de studiu noi și diferite, cât de plăcuți ar putea fi profesorii sau ce prieteni noi își va face. Trebuia să trăiască ea însăși toate experiențele inedite ce-o așteptau, cum ar fi muzica, teatrul și sportul.

Alicia poate că și uitase că era capabilă să se adapteze la experiențe noi și necunoscute. Dacă o făcuse în școala primară, cu siguranță o putea face și acum, când era mai mare și mai coaptă la minte și știa mai multe decât înainte. Cineva îi spusese cândva: „Trebuie să știi că, odată ce ți-a reușit ceva, o să izbândești și a doua oară. Odată ce ai învățat să mergi pe bicicletă, să joci un joc nou pe calculator sau să rezolvi o formulă de matematică, știi că poți face asta din nou. Cu cât practici mai mult, cu atât mai bun devii".

Povestea 88
Ridică-te înapoi în picioare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Traumă
- Durere și suferință
- Schimbări bruște, neașteptate
- Pierderea unei abilități

Resurse dezvoltate

- Conștientizarea aptitudinilor câștigate în trecut
- A întreprinde ceva cu propriile forțe și abilități
- A învăța să stai pe propriile picioare
- A învăța să faci lucrurile metodic
- A învăța cum să evoluezi
- A avea încredere în tine

Obiective propuse

- Adaptarea la schimbare
- Utilizarea abilităților deprinse în trecut
- Învățarea de noi aptitudini
- Încredere în sine

Îți poți imagina cum ar putea fi să înveți să mergi abia la vârsta de doisprezece ani? Majoritatea dintre noi învățăm să mergem când suntem așa de mici încât uităm cum am făcut-o. Și Andrew era la fel ca majoritatea.

Doar că stătuse pe locul din spate al mașinii mamei sale când într-o după amiază umedă de iarnă, o altă mașină a intrat în ei. Andrew a țipat de frica zgomotului și violenței coliziunii. Mașina mamei lui a fost împinsă de pe stradă pe trotuar.

Ar trebui să subliniez că Andrew nu era un laș. Participa la competiții de motocros și era obișnuit să cadă și să se rănească — dar acum îl durea *cu adevărat*. Mama lui era rănită și ea. Era cel mai înspăimântător lucru care i se întâmplase în viața lui. A încercat să se ridice pentru a-și ajuta mama, dar nu a putut. Îl durea capul și avea dureri pe partea dreaptă.

Din fericire, analizele de la spital nu au scos la iveală niciun os rupt sau altceva serios, și doctorul a spus că putea merge acasă. Totuși, durerile nu se mai opreau. Andrew a descoperit că se mișcă tot mai greu. Nu putea nici măcar să țină o ceașcă în mână fără s-o scape. Nu avea puterea să tragă capacul unei cutii de suc, și nici măcar să țină pixul în mână la școală. Picioarele îi erau așa de slăbite, încât cădea întruna. Mersul pe jos a devenit din ce în ce mai greu, până ce nu a mai putut să meargă aproape deloc. Și era îngrozit de ideea de a se urca din nou într-o mașină.

Până atunci, Andrew nu fusese așa. Era un băiat deosebit. Făcea antrenamente de karate, mergea pe bicicletă cu prietenii și concura la motocros. Biblioteca din dormitorul lui era plină de trofee câștigate. Acum, nu mai putea face niciunul din aceste lucruri. Stătea așezat și se uita la televizor, se juca la calculator și se simțea nefericit.

Când vorbeam despre mersul cu motocicletă, ochii i se aprindeau. El mergea cu una de motocros. Pistele cu noroi și trambulinele erau favoritele lui. Am discutat cu el despre ce a făcut atunci când a căzut în timpul unei curse. Cum s-a ridicat din nou în picioare? Ce l-a ajutat să se urce din nou pe motocicletă și să termine cursa?

Andrew trebuia acum să reînvețe să meargă pe propriile-i picioare. Poate că nu îți amintești cum a fost când ai învățat să mergi pentru prima dată, dar poate îți poți imagina ce simte un copil când se ridică în picioare întâia oară. Cred că și a te ridica în picioare pentru prima dată trebuie să fie greu. Acei mușchi mititei de la picioare sunt slabi și nu sunt încă antrenați pentru a sta în picioare. Exact ca acel copilaș, probabil ai căzut de mai multe ori la început, dar nu te-ai dat bătut. De fiecare dată când cădeai, te ridicai și stăteai din nou pe propriile-ți picioare, poate un pic nesigur la început, poate având nevoie să te ții de o mână de sprijin sau de un picior de masă. De fiecare dată deveneai puțin mai puternic până ce ai putut să stai pe propriile-ți picioare.

Apoi ai început să pui un picior înaintea celuilalt, pășind pentru prima dată. Probabil din nou ai căzut de câteva ori, dar, de fiecare dată, te ridicai și mai încercai o dată — devenind din ce în ce mai puternic cu fiecare sforțare. Curând alergai, săreai și țopăiai și nu te gândeai cum trebuie să îți miști mușchii de la picioare pentru a merge la un prieten acasă, a lovi o minge de fotbal sau a merge cu bicicleta.

Așa a fost pentru Andrew la vârsta de doisprezece ani. A trebuit să învețe să facă asta încă o dată. A ști că reușise o dată i-a dat încrederea de a o face din nou. Nu a fost ușor. De fapt, uneori a trebuit să muncească mult. Din fericire, Andrew nu era genul care să se dea bătut. Știa cum să urce din nou pe motocicletă și să termine cursa. A învățat să meargă din nou fără să cadă, să meargă pe bicicletă și să lovească o minge cu piciorul. Cine ar crede că la vârsta de doisprezece ani s-ar putea să fii nevoit să înveți ceea ce deja ai învățat în jurul vârstei de douăsprezece luni?

Povestea 89
Confruntarea cu gândurile suicidare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Neînțelegeri între părinți
- Sentimentul de a fi respins
- A nu-ți găsi locul
- A nu fi iubit
- Gânduri suicidare

Resurse dezvoltate

- Conștientizarea faptului că viața e dură uneori
- A înțelege că lucrurile pot fi mai rele
- A înțelege că lucrurile pot fi mai bune
- A alege să trăiești
- A-ți asuma responsabilitatea pentru propria fericire

Rezultate obținute

- Responsabilitate pentru sine
- Încredere în forțele proprii
- Speranță

Sunt sigur că ai auzit expresia „Necazurile nu ocolesc pe nimeni". Uneori, se pare că ele se întâmplă unora mai mult decât altora. Când Natasha a început să-mi spună povestea anilor ei de adolescență, am avut viziunea unui mamut uriaș care trăia în nori și-și golea intestinele pe pământ. Mamutul acela părea să o urmărească oriunde mergea și să se slobozească pe ea, orice ar fi făcut.

Natasha era o tânără adultă când mi-a spus povestea ei. Nu sunt sigur dacă a mai spus-o cuiva pe când era adolescentă, pentru că uneori e greu să vorbești despre lucrurile care par așa de importante pentru tine — mai ales când crezi că nu vor fi înțelese. Și Natasha credea că nimeni nu o înțelegea și nimănui nu-i păsa de ea.

Povestea ei e complicată, dar dă-mi voie să încerc să ți-o explic. Când Natasha avea treisprezece ani, părinții ei au schimbat partenerii cu părinții celei mai bune prietene a ei. Tatăl prietenei ei a venit să locuiască cu mama ei, și tatăl ei s-a mutat să locuiască cu mama prietenei sale. Niciunul din părinți nu vorbise cu Natasha sau cu sora ei înainte. Pur și simplu, s-au mutat, și Natasha a simțit că nu dădeau doi bani pe ea sau pe sora ei.

La început a locuit cu mama ei și noul tată vitreg. Nu-l plăcuse niciodată, dar acum că luase locul tatăl ei îl ura cu siguranță. Într-o zi au început să se certe. Când el s-a înfuriat, ea a strigat la el:

— Nu ești tatăl meu. Nu poți să-mi dai ordine.

— Eu sunt capul familiei acum. Trebuie să trăiești după regulile mele, a strigat el înapoi și a ridicat o mână amenințător.

— Haide! Lovește-mă! Arată-mi cât de bărbat ești, l-a provocat ea.

Ei bine, el a lovit-o și a împins-o în camera ei, trântind ușa după ea. Natasha și-a pus lucruri într-o geantă și s-a dus să locuiască cu tatăl ei. Mama ei nici măcar nu a încercat să o încurajeze să rămână.

Pe măsură ce lunile și anii treceau, lucrurile mergeau din rău în mai rău. Natasha s-a certat și cu tatăl ei natural. Detesta modul în care spunea lucruri urâte despre mama ei. El o învinovățea pe mamă pentru dezmembrarea familiei — deși el acum locuia cu mama celei mai bune prietene a ei! Tensiunea a devenit așa de mare, încât tatăl ei i-a spus că nu o mai putea suporta și că trebuia să plece.

Din fericire, bunicii au primit-o cu brațele deschise. La început i-a plăcut să locuiască cu ei, dar Natasha însăși recunoștea că nu era o adolescentă ușor de suportat. Simțea amărăciune și furie pentru modul în care părinții ei se purtau cu ea. Simțea nevoia să-și arunce necazurile asupra cuiva, și bunicii erau cei mai la îndemână.

Acum, bunicul ei avea probleme cu inima. Medicul îi spusese să evite stresul, căci altfel putea să facă un atac de cord și să moară. Natashei i se spusese că ea era principala cauză a stresului. Trebuia să se liniștească sau aveau s-o instaleze într-un cămin pentru adolescenții dificili. Nimeni din familie nu o mai voia. Probabil că se simțea incredibil de neplăcut văzându-se respinsă.

Înainte de momentul când trebuia să plece la cămin, a găsit o lamă de ras în baie și și-a tăiat venele de la mâini. Ciudat, s-a gândit, durerea de a-și tăia propria piele nici nu se compara cu durerea din sufletul ei.

La început, bunicii ei au fost îngrijorați și mai atenți cu ea. Chiar și părinții ei au venit să o viziteze — împreună. Dar nu s-a schimbat nimic. Nu aveau să-și părăsească partenerii, și nici gând să o ia înapoi. Bunicii nu o doreau și era în continuare programată să meargă în acel cămin.

Natasha a găsit niște pastile în dulapul cu medicamente, le-a scos din protecția de plastic și a luat un pumn înainte de culcare, dar s-a trezit a doua zi dimineață, târziu și cu o mahmureală cumplită. Nimeni nu a părut să observe ce pățise.

Când s-a făcut destul de mare, tatăl ei i-a cumpărat o mașină — încercând doar să-și spele păcatele de pe conștiință, s-a gândit ea. Era o rablă, dar a acceptat-o. Într-o după-amiază era cu mașina în vârful unei culmi abrupte de la marginea șoselei și era gata-gata să apese pe accelerație până la podea. Nu a făcut-o.

În acel punct, i-am întrerupt povestirea. Eram curios.

— Ce te-a făcut să nu sari cu mașina de pe acea colină? am întrebat-o.

— Două lucruri, a răspuns fără ezitare, de parcă se gândise îndelung. În primul rând, în ciuda momentelor ca naiba oferite de părinții mei, încă îi iubesc — pe mama, în special. Nu suportam gândul de a-i face asta. Al doilea a fost gândul că la ce noroc am eu, nici să mă sinucid n-o să-mi iasă ca lumea. Dacă rămâneam paraplegică sau ceva de genul acesta? Putea să le fie milă de mine. Puteau să mă îngrijească, dar aș fi fost în cea mai proastă stare — și asta pentru tot restul vieții.

Acum, viața e bună, a continuat Natasha. Mi-am dat seama că, dacă voiam să fiu fericită, asta depindea de mine. M-am dus la facultate. Am un job bun, un prieten iubitor și plănuim să ne căsătorim. Totuși, e mai mult de atât. Ceea ce au făcut părinții și bunicii mei, ce m-au învățat gândurile suicidare a fost că trebuie să am singură grijă de mine. Dacă eu fac asta, nu contează așa de mult ce cred ceilalți. În momentele acelea era greu să văd vreo licărire de speranță, dar când privesc înapoi, mă bucur că sunt aici pentru a-ți spune povestea mea. Mă bucur că nu am luat o hotărâre definitivă bazată pe un sentiment trecător.

Povestea 90
Învață să-ți porți singur de grijă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Abuz de substanțe
- A simți că ai ajuns într-o situație fără ieșire
- A fi prins în relații nedorite și inutile de prietenie
- Sentiment de neputință
- Lipsa unui sens

Resurse dezvoltate

- Conștientizarea nevoii de schimbare
- Continuarea căutării când totul eșuează
- Găsirea unei direcții și a unui scop
- Conștientizarea nevoii unei griji pentru sine
- Dezvoltarea de strategii pentru grija de sine

Obiective propuse

- A învăța să ai grijă de tine însuți
- A fi atent la ceea ce contează cel mai mult
- Descoperirea strategiilor de autoresponsabilizare
- Descoperirea faptului că situațiile se pot schimba în bine

Să vă spun o poveste despre doi cunoscuți de-ai mei. Mă rog, unul nu e chiar o persoană. E Philip, ursulețul meu de pluș, și e aici, cu mine. Dați-mi voie să vă fac cunoștință. Cealaltă persoană e Peta, pe care părinții au adus-o la consultație la mine, ca și pe tine. Peta și Philip s-au cunoscut aici, în biroul meu, și au avut o conversație care avea să-i schimbe viața lui Peta pentru totdeauna.

Peta avea o mare problemă: era dependentă de droguri. Știa că era o problemă, dar se simțea prinsă într-o capcană. Majoritatea prietenilor ei se drogau. Dacă se oprea, avea să-și piardă prietenii și să rămână singură? Prietenul ei, care era cu câțiva ani mai mare decât Peta, fusese închis pentru droguri. El o aproviziona și o și agresa uneori. Dacă se oprea, avea să-l piardă și să se simtă și mai izolată? Putea face față de una singură? O parte din ea voia să se elibereze, dar cealaltă se simțea neputincioasă.

Încercarea de a se lăsa și sevrajul nu erau nici ele lipsite de probleme. De fapt, familia ei era marea problemă aici. Ai ei erau cunoscuți în comunitate și nu voia să întreprindă nimic care să le facă rău. Nu voia să meargă la nicio clinică publică de frică să nu le creeze o reputație proastă. Așa că s-a luptat în continuare, blocată acolo unde nu voia să fie, dar fără să vadă vreo ieșire.

Peta putea fi puternică uneori. S-a impus spunându-mi că nu-i plăcea cabinetul meu. Cred că se simțea constrânsă și nesigură în spatele unei uși închise, așa că am întrebat-o:

— Unde ai prefera să vorbim? Care va fi cea mai confortabilă cale pentru tine de a trece prin asta?

A sugerat să vorbim în timp ce ne plimbam printr-un parc din apropiere — și așa am făcut. Peta părea mai relaxată și mai încrezătoare afară. Pentru mine era interesant — dar și mai important era pentru ea — să văd care sunt lucrurile ce o făceau să se simtă mai fericită.

Să mai spunem că Peta era o tânără destul de deșteaptă. Înțelegea problemele ei și știa că trebuia să schimbe direcția, dar nu prea știa cum. La început, am observat, a părut să se bazeze pe mine, lăsându-mă să aleg pe ce cărare să mergem și în ce direcție să ne îndreptăm în plimbarea noastră prin parc, așa că, atunci când am ajuns la o intersecție a potecilor, am încetinit, am ezitat puțin și i-am permis să-și aleagă singură calea. Curând, ea hotăra în ce direcție să mergem. Totuși, încă se simțea fără ieșire în problema drogurilor.

Dați-mi voie să vă mărturisesc, nu era singura. În timpul plimbărilor noastre am încercat toate cărțile pe care le aveam în mânecă. Subtil, mă gândisem să o încurajez să facă propriile alegeri în privința deciziilor din viața sa. Am discutat deschis problema drogurilor și a cercurilor în care ești încurajat să prizezi. I-am dat teme pentru acasă pentru a o ajuta să ia controlul asupra comportamentelor sale legate de droguri. Am explorat moduri în care putea construi prietenii în afara universului drogurilor și cum putea să frecventeze o clinică de specialitate pentru reabilitare. Nimic nu părea să funcționeze. Ne simțeam amândoi frustrați și eu nu mai știam ce să fac. Atunci m-a salvat Philip.

Întorcându-mă după una din plimbările noastre, am privit pe birou. Philip stătea acolo, îmbrăcat în vesta lui ecosez, cu o fundă roșie în jurul gâtului și cu o șapcă îndesată pe cap. Fusese fabricat manual pentru mine de un client mai vechi, drept cadou de mulțumire la sfârșitul terapiei. Philip era minunat. Era ursulețul *meu* și nu fusese niciodată al altcuiva, așa că m-am surprins pe mine însumi când l-am luat de pe birou și i l-am dat Petei.

— El e Philip, am spus, făcând prezentările. Ar vrea să petreacă săptămâna cu tine. Nu știu dacă trebuie să te învețe ceva, dacă tu îl poți învăța ceva, sau dacă e ceva ce puteți învăța unul de la celălalt. De-abia aștept să aud ce descoperiți.

Când Peta a revenit săptămâna următoare, Philip purta șapca, panglica roșie și vesta ecosez, dar avea și o pereche de pantaloni roșii. În timp ce ea-l ținea în poală și-l mângâia, am întrebat-o ce învățaseră unul de la celălalt.

— Mi-am dat seama că Philip e foarte special pentru tine, a spus Peta. Mai întâi l-am pus în camera de zi, dar apoi au venit pe la mine prietenii mei drogați și m-am simțit nelalocul meu cu el acolo. Ei fumau și nu voiam să-l înec cu mirosul de iarbă. Mi-era rușine cu ei, nu voiam ca el să vadă genul de oameni cu care mă asociasem, așa că l-am mutat pe comoda din dormitor. Stătea acolo privindu-mă blând în fiecare noapte când adormeam și avea grijă de mine când mă trezeam dimineața. Mi s-a părut că arăta indecent fără pantaloni, așa că i-am făcut acești pantalonași ca să-i poarte.

— Deci, care e cel mai important lucru pe care l-ați învățat în timpul petrecut împreună? am întrebat.

Peta a izbucnit în plâns, iar răspunsul pe care mi l-a dat i-a schimbat sensul vieții. A fost de acord să meargă la o clinică specializată în tratamentul abuzului de substanțe și de acolo la ferma de reabilitare a agenției la care lucram. Îi plăcea să stea afară și să lucreze la fermă. Izolarea i-a oferit câteva luni pentru a se despărți de droguri și de prietenii ei dependenți de stupefiante. A descoperit că, imediat ce ea a dispărut, lor nu le-a păsat foarte mult. Nu i-au scris, nu au vizitat-o și nu îi interesau progresele ei.

După fermă, și-a luat un job la radio și ultima dată am auzit de ea când m-a sunat din alt stat, unde se mutase pentru a începe o nouă viață.

Deci, ce a fost decisiv pentru Peta? Ce a ajutat-o să se schimbe atunci când eu și ea ne simțeam blocați și neputincioși? Ce se petrecuse în conversația dintre Peta și Philip, ursulețul meu de pluș? Când am întrebat-o, i-au curs lacrimi pe obraji. A spus:

— Mi-am dat seama că îmi păsa de el mai mult decât îmi păsa de mine.

Exercițiul 12.1

Viața ne oferă provocări tot timpul și copiii, din nefericire, nu sunt scutiți de asta. În acest context, vechea zicală, anume că prevenirea e mai bună decât vindecarea, e cu adevărat relevantă. Încercați să construiți propriile idei de povești în privința modului în care un copil poate să gestioneze un moment dificil, nu numai în prezent, ci și ca pregătire pentru posibilitatea unor asemenea dificultăți pe viitor. Fiți atenți la următoarele caracteristici terapeutice:

- Descrieți o problemă cu care copilul s-ar putea identifica.
- Explorați resursele necesare pentru a face față situațiilor grele din prezent sau viitor.
- Alegeți o rezolvare realistă și pragmatică.

CAPITOLUL 13

Povești vindecătoare create de copii

Așa cu am menționat în capitolul 3 și voi discuta mai pe larg în capitolul 15, poate fi util a) să ascultăm metaforele pe care le folosesc copiii, b) să-i implicăm în procesul povestirii și c) să le stabilim ca temă crearea de povești centrate pe un obiectiv clar. Acest lucru prezintă avantajul de a implica activ copilul în procesul terapeutic, ca și de a-l face pe cel mic să caute mijloacele de a ajunge la rezultatul dorit. În plus, poveștile spuse de copil pot fi adaptate pentru a fi folosite cu un alt copil care țintește un obiectiv similar.

Capitolul de față ilustrează aceste deziderate, folosind poveștile create de copii. Prima, Povestea 91, a fost o istorie scrisă de mână de fiul unui prieten, pe care am găsit-o pe noptieră când am stat la ei acasă. Povestea 92 provine dintr-o colecție de povești create de copiii de la Colegiul de Arte Curtin, din Australia de Vest (Covich, 2003). Celelalte povești provin dintr-un proiect creat de mine cu asistența foarte generoasă a unui grup nonclinic de elevi din clasa a VII-a (în jur de 12 ani) de la Colegiul Helena din Australia de Vest. Ca temă pentru acasă (și pornind de la rândurile de început propuse de mine în terapie), elevii au scris fiecare câte o poveste vindecătoare de rezolvare a unei probleme. Unele dintre aceste povești, cu permisiunea copiilor, a părinților lor și a colegiului, sunt reproduse mai jos. O discuție mai largă asupra acestui subiect și a aplicațiilor clinice poate fi găsită în secțiunea „Metafore construite povești spuse de copii“ din capitolul 15.

Povestea 91

Stafia care a învățat cum să-i sperie pe alții

(de Sam Green)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de inadecvare
- A simți că nu ești destul de bun
- A nu te ridica la înălțimea așteptărilor

Resurse dezvoltate

- Găsirea unui model
- Obținerea de informații
- Citirea unor cărți utile
- Asocierea cu oameni ce te pot apăra
- Exersarea abilităților

Obiective propuse

- A fi acceptat
- Folosirea abilităților
- Savurarea succesului

A fost odată ca niciodată o stafie care nu era în stare să sperie nici măcar o muscă. Nu reușea să se sperie decât pe sine. Așa că într-o zi i-a venit o idee. Ce-ar fi să meargă la școala de băgat frica-n ceilalți. Avea ca profesoară o vrăjitoare.

La sfârșitul zilei s-a dus acasă la tatăl ei și l-a întrebat:

— Cum sperii pe cineva?

Tatăl ei a spus:

— E ușor, privește-mă. Și tatăl a speriat o fată care trecea pe acolo așa de tare, încât ei i-a căzut cartea din mână. Vezi, e ușor, a spus tatăl.

Stafia a ridicat cartea care-i scăpase fetei și a citit-o. Era despre cum să sperii pe cineva.

— Le arăt eu, a zis stafia.

— *Buhu-huuu!!!*

Toți cei din clasă au fugit mâncând pământul, cu excepția unei singure persoane — Sam Green.

— *Buhu-huuu!!!* Mai rău de atâta nu putea face, dar Sam Green tot nu era înspăimântat.

— Cine ești tu? a întrebat stafia.

— Sunt cea mai mare și cea mai înfricoșătoare persoană din școală. Așa că Sam a învățat-o pe stafie toate șmecheriile lui.

— Ești la fel de înfricoșător ca mine. Ar trebui să luăm prânzul împreună.

Așa că au plecat și cei din clasa a șasea au început să râdă de stafie, dar ea i-a speriat imediat.

Apoi s-au dus să ia prânzul. După ce au terminat, Sam i-a spus să meargă cu el la clubul lui. S-a dus și a văzut trei monștri așezați la masă: Angus, Nick și Leigh.

— Salut, au spus toți.

— Băieți, ea e noua noastră șefă, cea de care v-am vorbit. Trăiască!

— Acum poți să intri în competiție, a spus Nick.

— Bine, ce trebuie să fac pentru a începe antrenamentul? a întrebat stafia.

A sosit și ziua în care s-au dus cu toții la concurs. Au fost aplaudați. După ce toată lumea și-a prezentat sperietura, stafia a venit și ea cu a ei.

— Și acum, momentul pe care l-ați așteptat cu toții. Câștigătorul e... stafia!

Povestea 92

Fata

(de Pia Hill)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Izolare
- Despărțire de familie
- A fi într-o situație nefamiliară
- Diferențe rasiale/culturale

Resurse dezvoltate

- A ști când ești fericit
- A prețui ceea ce e important
- A aprecia prietenii, familia și comunitatea
- A fi tu însuți
- A te distra

Obiective propuse

- Conștiință de sine
- Autoacceptare
- Prietenie sinceră
- Legături de familie și de amiciție
- Satisfacție personală

Eu sunt o fată fără prieteni, nimeni de aici nu mă cunoaște, nimeni nu știe cu adevărat cum mă cheamă, de unde sunt și mai ales cine sunt. Sunt o fată din Beagle Bay (Australia de Vest), și acum sunt la internat în Perth.

Trăiesc acum într-o lume nouă — o lume cu mii de fețe palide care sunt cu toții extrem de retrași și de neprietenoși. Eu sunt aborigenă, născută în Beagle Bay, am trăit în Beagle Bay... până acum.

Primii treisprezece ani au fost cei mai buni din viața mea. Cunoșteam pe toată lumea în comunitate și toată lumea mă știa. Toți erau prietenoși, intram în casa oricui pentru că îi cunoșteam sau pentru că făceau parte din familia mea.

Părinții mei m-au trimis aici pentru că voiau să am parte de o educație mai bună. Pot înțelege asta, dar sunt foarte nefericită aici. Nu am cu cine vorbi... nimeni nu vrea să discute cu mine. Când privesc în jur mi se pare că sunt singura fată de culoare din toată școala. Cu toții mi se par niște albi încrezuți. Fețe palide cu o grămadă de bani.

Nimeni nu era așa acolo de unde vin eu. Toată lumea se mulțumea cu ceea ce avea — și era fericită cu asta. Nu se lăudau cu câți bani au, nu se dădeau mari de loc. Nimeni nu avea dușmani, pentru că toți erau binevoitori și apropiați. Întreaga comunitate era ca o familie mare și fericită.

Beagle Bay e casa mea. Nu școala asta nenorocită plină de încrezuți care fac pe drăguții, dar în realitate nu le ajunge nimeni cu prăjina la nas... plini de ei până sus.

A fi tu însăți înseamnă să te porți firesc tot timpul, nu a-ți ascunde adevăratul eu și a te preface că ești mai bun decât în realitate...

Nu ar trebui să fii *iubită* de ceilalți doar pentru că ai cei mai mulți bani sau cea mai drăguță față și un corp perfect.

Ar trebui să fii *simpatizată* pentru că ai reușit să-ți faci cei mai mulți prieteni și pentru că ești de treabă.

Dar mie nu-mi pasă dacă sunt populară sau nu. Mie mi-e bine atâta timp cât am prieteni drăguți, care se poartă ca lumea cu mine.

A fi eu însămi înseamnă a fi o fată cu o familie și prieteni în jurul meu — a fi în Beagle Bay împreună cu oamenii la care țin, a pescui și a înota în zilele libere, nu să mă îmbrac ca pentru a mă fandosi prin oraș.

A fi eu însămi înseamnă mai ales a-mi petrece timpul și a mă distra alături de oamenii pe care-i iubesc... împreună cu familia mea cea mare din Beagle Bay.

Povestea 93
Ce va fi
(de Erin Kelley)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Dizabilitate
- Doliu
- Disperare
- Singurătate

Resurse dezvoltate

- A accepta ceea ce nu poate fi schimbat
- A căuta să schimbi ceea ce poate fi schimbat
- A spera
- A te strădui pentru a-ți atinge scopurile

Obiective propuse

- Succes
- Atingerea scopului
- Fericire

Pe măsură ce zilele trec, mă întreb ce mă mai așteaptă. Mă întreb cum de s-a întâmplat așa ceva. Mă întreb de ce. Mă întreb unde voi fi peste zece ani... Bună, numele meu e Steph și stau în acest scaun de trei ani. Îl urăsc. În fiecare secundă mă gândesc la mami! Gânduri, amintiri, dezastre. Toate plutesc prin capul meu. Mă simt de parcă aș fi încuiat într-o cușcă din care nu mai pot să evadez! Cum o să-mi împlinesc viața dacă stau în scaunul acesta?

Creierul meu e tot ce am. E singurul în care pot avea încredere, dar acum mă întorc și împotriva lui. Dacă nu ai încredere în creierul tău, nu poți avea încredere în nimeni. Mă simt de parcă tot ce mi-a mai rămas sunt amintirile. Amintirile de când a murit mami. Amintirile de când a murit tati. Amintirile de când eu am fost singurul supraviețuitor.

M-am întrebat întotdeauna dacă voi fi luat și dus departe de toate acestea, acolo sus unde nimeni nu te poate agresa, tachina sau lovi. Aș putea locui cu mami și tati acolo în ceruri. Am putea fi fericiți, liniștiți și toată lumea m-ar iubi, și eu aș iubi pe toată lumea. Cred că de asta i se spune rai, pentru că e așa de liniștit. Dar dacă mami ar fi despărțită de tati? Dacă el a mers în rai și ea în iad? Ce s-ar întâmpla cu mine? Nu, asta nu s-ar întâmpla niciodată. Mami a mea e prea bună pentru iad. În orice caz, acesta e un vis. Nu voi fi dus acolo niciodată, nu atâta timp cât sunt cu mătușa Sue.

În caz că nu ai ghicit, scaunul de care vorbeam e un scaun cu rotile și stau în el de trei ani, dar dezastrul s-a petrecut cam acum un an. A început atunci când mami și tati se certau în timp ce mergeam cu mașina. Mami nu se mai oprea din critici despre cum conducea tati și tati nu putea să fie atent la drum, și atunci s-a întâmplat accidentul. Mașina a ieșit de pe șosea, s-a învârtit și, *bum*, s-a izbit.

M-am trezit cu mătușa mea aplecată peste mine. Eram în spital. Mi-a explicat că trebuia să mă întorc acasă la ea. Eram confuz. Unde erau mami și tati? Unde plecaseră?

Am refuzat să mă duc cu ea acasă. Nu voiam să plec până nu mi se spunea adevărul. Deja ghicisem ce se întâmplase, dar îmi tot spuneam că nu era adevărat, că ei erau în regulă și că erau acasă, odihnindu-se și așteptându-mă să mă întorc.

Nu, anul a trecut și mami și tati nu s-au mai întors. Sunt singur cu mătușa Sue. Mătușa Sue e drăguță, nu-i vorbă. Adică, m-a îngrijit, mi-a dat mâncare și am un acoperiș deasupra capului. A adus acasă chiar și un cățeluș pe care eu l-am botezat Pal. Dar nu asta e ideea. Vreau, îmi doresc din tot sufletul ca mami și tati să vină acasă la mine.

Nu se va întâmpla niciodată, dar eu chiar îmi doresc să se întâmple. Ei mi-au spus întotdeauna că într-o zi voi putea merge din nou, dar acum totul s-a năruit. Doctorii sunt departe de a găsi un antidot care să-mi aducă picioarele înapoi la viață și eu mi-am pierdut toate speranțele și le-am lăsat acolo, în mașina făcută praf în care au murit mami și tati.

Doi ani mai târziu

Picioarele mele sunt din ce în ce mai puternice pe zi ce trece și am devenit conștient că e posibil să merg din nou! Da, măcar voi putea să joc fotbal, tenis cu piciorul și tot ce-mi doresc pentru că abia aștept să alerg, să merg și să pedalez pe bicicletă. Voi învinge la toate sporturile și voi depăși orice provocare pentru că voi fi din nou viu!

Ei bine, eu încă visez, dar tipul de la fizioterapie a spus că, dacă muncesc mult și îmi fac toate exercițiile și procedurile în fiecare dimineață, voi învinge amorțeala picioarelor mele! Dacă mă ridic și fac câțiva pași din când în când, asta va fi de ajutor, de asemenea, și apoi treptat voi putea merge din nou. Mătușa Sue nu e așa de sigură. A zis că tipul acela mă face să-mi fac speranțe zadarnice, dar a zis că mă va ajuta oricum.

Odată cu trecerea lunilor, devin mai puternic și treptat încep să merg. La început am făcut un pas și am căzut, dar acum sunt mai puternic și pot face șapte pași. Dar imediat ce picioarele mă lasă, bang!, ajung pe podea. Podeaua pare să fie locul meu preferat acum, dar în curând lumea va fi toată a mea. Curând voi alerga pe pistă și voi trage la poartă pe teren. M-apucă din nou visarea. Mătușa Sue îmi spune tot timpul să încerc un pic mai mult decât știu că pot face, pentru că așa voi fi întotdeauna mai bun.

Trei luni mai târziu

Am reușit! Chiar alerg! Uită-te la mine! E cea mai bună zi din viața mea. Dacă mama și tata ar fi aici, atunci ar fi cea mai extraordinară zi. O, cât îmi doresc ca ei să fie aici, să mă vadă alergând, să mă vadă sărind, să mă vadă fericit. Mătușa Sue mi-a spus că ei m-au privit întotdeauna și au fost tot timpul cu mine, așa că într-un fel sunt cu ei și sunt fericit!

Povestea 94
Povestea lui Mary-Jane
(de Anthea Challis)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Infirmitate
- A fi agresat
- A te izola de ceilalți

Resurse dezvoltate

- A învăța să schimbi lucrurile din viața ta
- A încerca noi strategii
- A fi binevoitor cu ceilalți
- A folosi bunăvoința ca prilej de schimbare

Obiective propuse

- Acceptare socială
- Bunăvoință
- Fericire

Dragă Jurnalule,

Numele meu e Mary-Jane. Am 12 ani. Am artrită la picioare și de aceea trebuie să merg în acest scaun cu rotile. L-am primit când aveam șapte ani.

Am părul negru și ochi căprui și port ochelari urâți, pătrați. Am o mamă, un tată și un frățior care mă necăjește tot timpul cu privire la ochelarii mei. Nu am niciun prieten la școală și toate fetele mă necăjesc. Ele sunt blonde și frumoase, iar eu sunt invers, cu părul negru și hidoasă. Îmi urăsc viața.

Luni

Azi, când m-am dus la școală, Tasha și Ashleigh au venit la mine și au început să mă tachineze, ca de obicei: „Ochi pătrați, ochi pătrați. Hei, uite Tash, micuța Mary-Jane și-a tăiat sendvișurile cu unt de arahide în soldăței. Ca un BEBE! Ha, ha, ha!"

Mi-au luat geanta cu prânzul și au aruncat-o pe acoperiș, unde nu puteam să ajung. M-am dus la ascunzătoarea mea secretă de lângă pârâu și am plâns. Asta se întâmplă în fiecare zi. Întotdeauna se iau de mine. Aș vrea să mă pot aciua undeva departe de lume, ca să nu-mi mai fac griji că voi fi tachinată.

Când am ajuns acasă, mama mi-a văzut lacrimile și imediat a știut că fusesem agresată.

— O, Mary-Jane, ce ți-au făcut de data asta?

I-am povestit ce s-a întâmplat.

— Cred că e timpul ca cineva să vorbească cu fetele alea. Am să o sun pe directoare, a spus.

— Mamă, nu, m-am speriat eu. Or să mă necăjească și mai mult. Te rog, nu.

— Ei... bine... dar, dacă nu sun, îmi promiți că vei lupta cu ele?

Am încuviințat din cap, dar nu eram prea sigură că voiam să fac asta.

Marți

Azi mama mi-a dat bani să-mi cumpăr prânzul, astfel încât ele să nu-l poată arunca așa de ușor pe acoperiș. Când am intrat pe poartă, Ashleigh, Tasha și Samantha au pornit către mine. M-am oprit.

— Ei, bună, Mary-Jane, ce ne-ai adus să aruncăm pe acoperiș astăzi? a spus Ashleigh. Tasha și Samantha chicoteau.

— Lăsați-mă în pace, am spus eu tremurând.

— Samantha, caut-o în geantă, i-a spus Asleigh Samanthei, care a desfăcut fermoarul de la ghiozdanul meu și s-a uitat înăuntru. Am încercat să i-l smulg, dar a fost prea rapidă. Am tras de el. Scaunul cu rotile s-a răsturnat și eu am căzut și m-am lovit de pământ. Samantha, Asleigh și Tasha au fugit, împreună cu portmoneul meu cu banii de prânz. Am început să plâng.

— Mary-Jane. Ce s-a întâmplat?

Era domnișoara Little, profesoara mea.

— O, doar am căzut cu scaunul cu rotile, sunt bine, spun eu.

— Sângerezi, ar fi mai bine să te curățăm.

Nu voiam să-i spun domnișoarei Little ce se întâmplase cu adevărat pentru că putea să se ducă și să o certe pe Samantha și atunci urma să fiu sâcâită de două ori mai mult.

Miercuri

Asleigh a venit la școală târziu astăzi. Toată lumea s-a întors și s-a uitat fix la ea. Eu copiam o propoziție de pe tablă, când Tim m-a atins și mi-a spus să mă întorc. Așa că am pus jos creionul și mi-am întors încet corpul. Am crezut că ochii îmi săriseră din orbite pentru că am văzut-o pe Ashleigh stând într-un scaun cu rotile la fel ca mine, doar că ea avea piciorul pus în ghips.

— Mi-am rupt piciorul la călărie ieri. Ashleigh vorbise despre noul ei cal săptămâni de zile.

— Mmm… bine… vă rog să fiți atenți cu toții la piciorul lui Ashleigh, le-a spus domnișoara Little tuturor elevilor care se holbau la Ashleigh.

În pauza de prânz, am văzut-o pe Asleigh la baza scărilor, încercând să le urce cu scaunul cu rotile. Am mers până la ea.

— Bună. Încerci să urci scările? am spus.

— Mda, trebuie să ajung la ora următoare, a spus ea.

— Ascultă, știu un alt drum pe care îl folosesc eu. Are rampă. Vrei să ți-l arăt? am întrebat.

— Ar fi grozav, a spus ea încet.

Așa că am dus-o la altă ușă unde era o rampă mare și frumoasă care ducea la etajul unu. Ea a urcat pe rampă.

— Mulțumesc.

După școală, când îmi strângeam penarul și cărțile, am auzit-o pe Asleigh vorbind cu alți copii:

— Eram gata să întârzii la ora următoare. Nu puteam să urc scările din cauza tâmpitului ăstuia de scaun cu rotile, când Mary-Jane mi-a arătat o rampă spre etajul unu.

Și imediat ce am ajuns acasă a sunat telefonul. Nu o să vă vină să credeți. Era Ashleigh și voia să merg la o petrecere în pijamale la ea acasă.

— Uau… eu?… Mi-ar plăcea enorm să merg. Nu-mi venea să cred — Asleigh era drăguță cu mine. Și cu asta, scăpasem și de probleme. Ashleigh nu m-a mai agresat niciodată. Eram fericită. Și-am încălecat pe-o șa și v-am spus povestea așa.

Povestea 95
Problema lui Sally
(de Emma Barley)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Violență domestică
- Abuz fizic
- Lipsa unor părinți protectivi
- Frică
- Neputință

Resurse dezvoltate

- A-ți cunoaște limitele
- A ști când ești neputincios
- A ști când să accepți ajutorul celorlalți
- A descoperi de ce e bine să ceri ajutorul
- A învăța să-ți folosești rețeaua de sprijin

Obiective propuse

- Puterea de a alege
- Folosirea rețelelor de sprijin
- Deschidere pentru o comunicare reală
- A schimba condițiile de trai

— Sally, ce ai pățit la ochi? Te-ai bătut? a întrebat-o Tanya, cea mai bună prietenă a sa, părând îngrijorată.

— Cum? O, nu s-a întâmplat nimic, absolut nimic. Am... am căzut.

Totuși ceva se întâmplase. Încă de când mama lui Sally, Violet Evestone, murise tragic într-un accident cu zece ani în urmă, tatăl ei, John Evestone, venea târziu acasă în fiecare seară mirosind oribil a alcool. Se împleticea prin casă și, dacă Sally îi vorbea, el țipa și o lovea. Viața ei era foarte grea.

John nu îi gătise nici măcar o masă în ultimii trei ani și trebuia să se îngrijească singură. Își gătea singură, își spăla hainele și făcea singură tot ce trebuia. În fiecare zi își făcea curat în cameră, lucru ușor de vreme ce nu primise de ani buni vreun cadou de ziua ei sau de Crăciun. Nu putea să-și cumpere nimic pentru că nu primea niciun ban de buzunar, dar nu voia să discute cu nimeni despre problema ei. Nu voia să aibă necazuri și mai mari cu tatăl ei.

La școală, unii dintre profesori au observat problema ei.

— Sally, ești bine? Ochiul tău arată foarte rău, și ieri aveai vânătăi pe tot brațul. Ce se întâmplă? o întrebă curios domnul Smith, profesorul ei.

— Ăăă… nu e nimic. Nu mai știa ce să spună. Trebuia să-i zică despre tatăl ei? Nu, asta era problema ei și putea s-o rezolve, se gândea ea, dar luă o decizie greșită nemărturisindu-i adevărul. Nu, sunt bine. Doar că am avut o săptămână proastă, asta e tot, a răspuns ea, încercând să pară convingătoare.

— Aha, bine atunci, a spus domnul Smith și au continuat ora.

În acea seară, tatăl lui Sally era foarte prost dispus. Când l-a întrebat dacă-i dădea niște bani să-și cumpere haine, tatăl ei a lovit-o puternic cu un scaun.

A doua zi dimineața a șchiopătat cinci kilometri până la școală. Era prea speriată ca să-i ceară tatălui ei să o ducă cu mașina. La orele de după-amiaza s-a prăbușit la pământ. Durerea din gleznă era incredibilă. Toată lumea a fugit să vadă dacă era bine, or ea numai bine nu era.

— Uite, glezna ta e ruptă, a spus domnișoara Applecross, profesoara de educație fizică. Cum ai reușit s-o rupi așa de rău?

— Păi… am căzut de pe bicicletă ieri, a mințit Sally. De fapt, fusese scaunul cu care tatăl ei aruncase după ea.

— Ascultă, va trebui să te duci la spital, a spus domnișoara Applecross și a ridicat-o pe Sally, ajutând-o să meargă până la mașina asistentei medicale a școlii, doamna Fluer. Doamna Fluer a dus-o pe Sally la spital. Mai târziu, când piciorul lui Sally era bandajat, l-a sunat pe tatăl ei.

— Alo, domnul Evestone? a întrebat asistenta. Fiica dumneavoastră și-a rupt glezna. Ați putea veni până aici să o luați?

— Nu, asta e responsabilitatea voastră, a venit răspunsul.

— Îmi pare rău, domnule, dar trebuie să veniți să o luați… Nu e vina ei… Nu, nu poate rămâne peste noapte… (oftat)… bine, o duc eu cu mașina acasă… La revedere. Asistenta a încheiat și a pus receptorul în furcă.

— Sally, tatăl tău nu era așa de nerăbdător să vină să te ia, dar te duc eu acasă, a spus doamna Fluer. Sally nu voia cu adevărat să se ducă acasă și să dea ochii cu tatăl ei.

În seara aceea a încercat să se opună tatălui ei spunându-i că era vina lui și că trebuia să plătească factura de la spital pentru glezna ruptă. La care el a înnebunit. Apoi, fără niciun avertisment, și-a scos cureaua, a ridicat-o deasupra capului ei și a lovit-o. Fața lui Sally s-a umplut de sânge din tăietura adâncă pe care o simțea pe frunte. Nu a putut să se abțină. A izbucnit în lacrimi. John a ieșit ca o furtună din casă țipând: „Data viitoare să te gândești înainte de a mă acuza de ceva". S-a urcat în mașină și a plecat — probabil la o cârciumă de netrebnici.

Sally a decis că lucrurile merseseră prea departe. A sunat-o pe bunica ei și i-a spus tot ce se întâmplase. Bunica a fost scandalizată. S-a dus cu mașina direct la Sally acasă. Când a văzut cicatricea de pe fruntea lui Sally, a țipat și a început să înjure urât.

A luat-o pe Sally la ea acasă și o îngrijește foarte bine. Sally e foarte fericită acum și nu l-a văzut pe tatăl ei de nu știu când, dar nici nu-i duce dorul.

Nu uita, dacă ai o problemă, vorbește cuiva despre ea. Ceilalți te pot ajuta să o rezolvi.

Povestea 96
Viața mea
(de Nathaniel Watts)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Moartea unui părinte
- Doliu
- Tristețe
- Furie
- Emoții nesigure, conflictuale
- Culpabilitate

Resurse dezvoltate
- Gestionarea doliului
- A spune la revedere
- A celebra amintirile pozitive
- Acceptarea realității (a nu te simți vinovat pentru ce s-a întâmplat)
- A învăța să nu te culpabilizezi

Obiective propuse
Această poveste oferă o bună descriere a problemei (moartea unui părinte) și unele din etapele doliului. De asemenea, prezintă câteva mijloace pentru a face față doliului, dar nu are un obiectiv clar, pozitiv. Abia câțiva ani mai târziu, personajului i se confirmă că nu a fost vina lui. Terapeutul poate dori să-l ajute pe copil să-și construiască un obiectiv mai clar prin întrebări cum ar fi: Ce altceva ar fi fost de ajutor pentru a alina durerea băiatului în urma pierderii tatălui? Cum s-ar fi putut

simți ușurat mai devreme? Ce-l ajută acum pe personaj să-și mențină starea de bine? Ajutarea copilului în a explora obiective mai adecvate este discutată în capitolul 15.

Când aveam trei ani, ne-am mutat într-un orășel minier pentru că tati lucra acolo. Eu am început să merg la școală, în clasa pregătitoare, și era foarte de bine pentru că aveam distanțe mici de parcurs.

Tati ne ducea la slujbă din când în când, căci lucra la un restaurant. Aveam și o grămadă de prieteni acolo, cum ar fi Blake, Caden, Willow și E.C.T. Lângă casa noastră era o piscină. Îl cunoșteam pe proprietar așa că ne făcea reduceri.

Când aveam cinci ani mergeam cu bicicleta cu prietenii mei, iar când am făcut un concurs și m-am lovit de prietenul meu, mi-am pierdut o unghie de la un deget de la picior. El a crezut că era vina lui și de-atunci ne-a tot evitat. Mai târziu în anul acela, ne-am dus cu avionul la un imens târg de vite și m-am distrat de minune.

Când aveam șapte ani și mă jucam pe plasa elastică, polițistul a venit și i-a spus mamei vești care ne-au rupt inima. Sora mea asculta la ușă. Când a auzit a fugit direct la prietena ei acasă.

Mama ne-a chemat în casă. Plângea. Noi am spus:

— Ce s-a întâmplat mami?

Ea a spus:

— Tati e mort. Am știut imediat că era tatăl nostru, nu al ei. Am izbucnit în plâns.

Unchiul meu a intrat în cameră.

— Ce s-a întâmplat? V-a certat mami? a întrebat el râzând.

— Nu, tati e mort, am spus noi îndurerați. Dintr-odată l-au lăsat puterile și s-a așezat.

Câteva zile mai târziu, ne-am dus să vedem corpul lui tati. Voiam și nu prea să-l văd. Mi-era frică de cineva pe care-l iubisem opt ani. De ce? m-am întrebat în gând. Eram speriat să nu învie, sau eram furios? Ei bine, chiar doream să-l văd. A fost greu să fac asta. Dar până la urmă l-am văzut. Avea un chip extrem de obosit. M-am bucurat să-l văd, dar am fost deopotrivă furios când l-am privit.

După câteva zile, ne-am dus la înmormântarea lui tati. Am plâns tot timpul. Mami a ținut un discurs, dar nu i-a fost deloc simplu (și mie mi-ar fi fost greu, dacă mă întrebi). Ne-am dus cu o limuzină la înmormântarea lui tati și la mormântul lui. Era așa de trist să-l văd pe tati cum e îngropat. Nu m-am gândit niciodată că tati va muri. Dar acum chiar s-a întâmplat.

Când ieșeam din biserică, doamna Parker, una dintre profesoarele mele bătrâne, ne-a dat fiecăruia câte un ursuleț. Eram foarte întristat. Datorită tuturor lucrurilor făcute împreună de familia mea, eram toți ca niște buni prieteni. După înmormântare, am invitat o grămadă de oameni pentru a le aminti ce om grozav fusese tati.

Nu am putut să mă duc la culcare trei săptămâni. Mi-am luat două trimestre liber de la școală. Ani de zile m-am tot întrebat dacă a fost vina mea, până când, într-o zi, mami mi-a spus că eu nu greșisem cu nimic.

Povestea 97

Povestea vieții mele

(de Oliver Potts)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Violență parentală
- Ura față de un părinte
- Sentimente rănite

Resurse dezvoltate

- A învăța să te bucuri de lucrurile pozitive
- A-ți asuma responsabilitatea pentru starea de bine emoțională
- A te proteja
- A fi asertiv
- A lua decizii… pentru prezent

Obiective propuse

- Autoapărare
- Autoasertivitate
- Abilități în luarea de decizii

Totul a început când aveam doi ani și tata se purta tot mai urât cu mama. Îmi amintesc că, odată, eu dormeam și am fost trezit de o bubuitură puternică la parter. Am coborât din pat și m-am dus jos. Am mers în bucătărie și l-am văzut pe tata bătând-o pe mama. I-a dat una și ea s-a lovit de masa din sufragerie foarte tare. S-a izbit de masă și s-a prăbușit la pământ. Eu am început să plâng când am văzut-o lovită. Tata m-a văzut și a trecut pe lângă mine, ieșind repede din cameră. În ziua aceea i-a rupt mamei degetul și eu n-am să-l iert niciodată pentru asta.

Când aveam trei ani și jumătate, nu am mai locuit cu tata și am stat singuri. Mama lucra la hotelul celei mai bune prietene a ei. Acolo l-a cunoscut mama pe noul meu tată. El se plângea că nu-și putea duce valiza cu liftul plin de oameni. S-a plâns mamei și ea a zis: „Cu brațele tale puternice cred că poți să-ți duci valiza două etaje, până sus".

Când aveam cinci ani, am plecat să locuim în Indonezia cu noul meu tată. Mama și noul tată s-au căsătorit acolo. După ce noul meu tată a terminat munca în Indonezia, a venit în Australia, în timp ce noi ne-am dus acasă în Anglia, de Crăciun.

În ianuarie 1996, eu și mama am venit în Australia. Tata ne-a luat de la aeroport și ne-a dus la apartamentul nostru. Era unul cu trei dormitoare și o baie. Era chiar drăguț.

Problemele mele au început din nou când tatăl meu a început să-mi trimită scrisori. Îmi scria numele cu doi „l" în loc de unul. I-am spus că numele meu se scria corect cu un singur „l". El a insistat că se scria cu doi și asta a cauzat o nouă ceartă.

Tata m-a mințit de multe ori de-a lungul anilor și mi-a rănit sentimentele, așa că, la un moment dat, anul trecut, i-am spus că nu mai vreau să vorbesc cu el deloc. Asta e hotărârea mea pentru moment. Poate că pare puțin, dar mie mi se pare o decizie bună și măcar așa voi evita să mai fiu rănit.

Povestea 98
Când rockul te salvează
(de Jonathon Matthews)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimentul de a nu fi iubit/dorit
- A fi victima unei agresiuni
- Singurătate
- Depresie
- Pierderea stimei de sine
- Gânduri sinucigașe

Resurse dezvoltate

- A avea grijă de tine însuți
- A te gândi la viitor
- A căuta ceea ce-ți place
- A te gândi la lucrurile care te impresionează
- A decide să trăiești

Obiective propuse

- Orientarea către viitor
- Optimism
- Speranță

Nimănui nu-i pasă. Nimănui, nici măcar mamei. Tata ne-a părăsit când eram mic. M-am întrebat întotdeauna cum ar fi să am un prieten. Toți copiii de la școală mă necăjesc, dar nu am nicio idee de ce. Întotdeauna stau singur și plâng.

Mă simt înfiorător. Mă simt dezumflat, ca un balon fără aer. Simt o durere ascuțită în gât când încerc să nu plâng. Mulți oameni m-au tachinat azi. Așa de mulți, că am fugit acasă la prânz, plângând. Am simțit multă durere. Cu ce am greșit?

Era 5:15 dimineața când m-am trezit și mama tot nu se întorsese acasă. Mă întrebam îngrozit unde e. De atunci nu am mai văzut-o niciodată și asta a fost tot. Încă mi-o imaginez: o văd beată criță într-un bar sau pe afară, făcând trotuarul.

Așa cum știți, am avut o viață foarte grea. Am decis să merg la concertul Van Halen, pentru că ei mă ajută întotdeauna când sunt trist. Mă fac să mă simt regele lumii și că pot învinge pe oricine (ceea ce de fapt nu-mi stă în putere).

Sunt destul de mare încât să am grijă de mine singur. Am decis că ar trebui să încep să mă gândesc la viitor, mai ales la un job. Am încercat o grămadă de lucruri, dar niciodată nu mă potrivesc — nicăieri. De ce nu am noroc, de niciun fel, orice aș încerca? Încep să-mi pierd stima de sine.

Așa că am decis că asta e. Mă săturasem de viață. A doua zi, m-am dus cu bicicleta la cariera de piatră. Mai întâi mi-am aruncat toate bunurile peste culmea înaltă. Apoi am decis că până aici mi-a fost. Exact când eram pe punctul de-a mă arunca, am auzit muzica viselor mele. Era VAN HALEN[1]. Atunci am știut că nu avea rost să sar. Mă aștepta o viață plină de minunății.

---

[1] Trupa rock Van Halen este celebră pentru hitul „Jump" („Sări!"), piesă care, deși e inspirată de cazul real al unui sinucigaș, care dorea să sară de pe o clădire, transmite un mesaj optimist și plin de vitalitate (*n. red.*).

Povestea 99

Când nu mai pot face nimic

(de Stephanie Wood)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflict parental
- Abuzarea unui copil
- Pierderea unui prieten
- Singurătate
- Tristețe
- Sentimentul de neputință

Resurse dezvoltate și Obiective propuse

Aceasta e o povestire elocventă a unei probleme asupra căreia personajele-copii nu au niciun control. Realitatea e că ei nu-și pot opri părinții să se certe și nici n-au cum să împiedice faptul că cea mai bună prietenă e trimisă la internat. Dacă e adevărat, atunci întrebarea este cum se poate alătura terapeutul metaforei copilului pentru a-i oferi mijloace și a-i propune obiective care să-l ajute să facă față unor lucruri ce nu mai pot fi schimbate. Terapeutul poate pune întrebări ca: „Ce crezi că a învățat Willow din aceste întâmplări?", „Dacă părinții lui Willow și ai lui Paige se ceartă tot timpul, ce pot face cele două fetițe ca să se simtă bine?", „Dacă cea mai bună prietenă a lui Willow e trimisă la internat, cum poate ea să facă față situației?", „Ce ar putea face pentru a-și găsi altă prietenă?" Aceste lucruri sunt discutate pe larg în capitolul 15.

Știi, m-am întrebat întotdeauna ce rost mai are ca părinții să locuiască împreună dacă se urăsc unul pe celălalt și, până la urmă, de ce au ales să fie împreună? Părinții mei se ceartă non-stop. Iar eu nu am cui să cer sprijinul pentru că sunt singură la părinți. Am o singură prietenă pe lume. Toată lumea mă tachinează pentru că sunt tot timpul tristă, cu excepția momentelor când sunt cu prietena mea. Numele ei e Paige, iar pe mine mă cheamă Willow. Părinții lui Paige se ceartă, și ei, tot timpul, așa că avem multe în comun. Ne înțelegem foarte bine.

Ziua de azi a fost la fel de plictisitoare ca ieri, și alaltăieri, și ziua de dinaintea ei, și așa mai departe. Părinții mei s-au certat din nou și la fel părinții lui Paige. Locuim una lângă alta și casele noastre sunt așa de apropiate, încât e greu să nu auzi ce se întâmplă la vecini. Eu și Paige stăteam în față pe un buștean încercând pe cât puteam să nu-i auzim pe părinții noștri cum țipă unii la alții.

— Willow, mi-a șoptit Paige. S-a întors către mine. Avea umbre sub ochi și pe obraji îi curgeau lacrimi. Am ceva să-ți spun.

— Dă-i drumul, am zis. Vedeam cât de supărată era și m-am apropiat de ea luând-o de după umeri pentru a o calma un pic.

— Păi, a murmurat ea, plec de aici, pentru totdeauna. Mmmm, mă duc la un internat.

Am sărit în sus de surprindere.

— Ce? am țipat la ea. Eram extrem de confuză. Paige era singura mea prietenă din lumea asta și avea de gând să mă abandoneze dintr-odată?

— Îmi pare rău. Plec în după-amiaza asta, dar, să știi, eu nu vreau să mă duc. Tata spune că, dacă nu o să mă duc, o să mă facă el să stau la internat pe vecie. Nu e drept ce se-ntâmplă, a încercat să-mi spună printre lacrimi.

Am privit în sus către cer și am țipat cât de tare am putut, ca băiatul acela din reclama la cerealele pentru micul dejun, doar că lumea mea nu mai avea nici o noimă.

M-am rostogolit pe spate și m-am holbat la tavan. Eram în camera mea. Nu știu cum am ajuns acolo. Totul se derula așa de repede. M-am rostogolit pe cealaltă parte și eram în fața ferestrei. Vedeam camera lui Paige. Ea plângea și-și făcea bagajele, apoi mama ei a intrat în cameră și a început să împacheteze lucrurile în grabă de parcă ar fi vrut ca ea să plece mai repede. Apoi a intrat tatăl ei și a început să spună ceva de genul: „Ești o calamitate pentru lumea asta". Apoi mama și tatăl ei au început să se certe, iar Paige doar îi privea tristă. Tatăl ei a lovit-o peste cap de câteva ori și apoi și-a continuat cearta jos cu mama ei.

Paige a stat acolo plângând până ce a fost chemată jos. A luat gențile, le-a scos din casă și le-a pus în mașină. Mama și tatăl ei au ieșit din casă, au împins-o în mașină și au plecat cu ea. M-am simțit și mai rău când Paige s-a uitat pe geamul de la mașină și mi-a făcut cu mâna. Încerca să zâmbească, dar, neputând să-și rețină lacrimile, a izbucnit în plâns.

Am privit mașina care se făcea din ce în ce mai mică, până ce a dispărut. Brusc am simțit dorința să alerg după ea, dar știam că nu avea rost.

Odată ce copilul și-a spus povestea indicând totodată problema — în cazul acesta, fiind vorba despre certurile părinților și pierderea unei prietene — ar putea fi util să-l asistați pe copil în a explora posibile căi de a face față greutăților, punându-le întrebări retorice, asemănătoare cu cele menționate în la secțiunea „Caracteristici terapeutice" de la începutul acestei povești și așa cum sunt discutate mai jos, în capitolul 15.

Povestea 100
Povestea lui Lucy Mac
(de Corin Eicke)

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Moarte
- Pierderea părinților
- Doliu
- Singurătate

Resurse dezvoltate

- A arăta bunăvoință
- A te opri din drum pentru a ajuta pe altcineva
- A te bucura de fericirea altcuiva
- Cultivarea prieteniei

Obiective propuse

- Bunăvoință
- Prietenie
- Fericire

Lucy Mac era colegă cu mine în clasa pentru copii supradotați. Eram una din prietenele ei cele mai bune și încă mai sunt. Stăteam în aceeași cameră la internat. Obiectul meu de studiu preferat era matematica. Al ei era... ei bine, nu avea unul. Îi plăceau toate.

Eu am fost aleasă să vin în clasa specială cu doi ani înainte de eveniment. Lucy a fost aleasă cu cinci ani înainte.

Era în vacanța de vară. Eu și Lucy plănuiam să mergem acasă pe timpul verii. Lucy a primit un telefon înainte de ziua când trebuia să plece. A fugit în pat și a plâns întruna. Am urcat la ea și am întrebat-o ce s-a întâmplat. A spus, printre lacrimi:

— Mami și tati sunt morți!

Am făcut un pas înapoi, șocată. Am întrebat:

— Cum?

Ea a țipat:

— Casa lor a ars!

Ea nu s-a mai dus acasă în vara aceea, și nici eu. Am rămas pentru a o ajuta pe Lucy să treacă prin asta și pentru a o îmbărbăta. Îi aduceam micul dejun, prânzul și cina de la cantină. Totuși, nu mânca nimic. Când școala a început din nou, am convins-o să vină la niște cursuri cu mine. Ea a venit, dar a rămas în spatele clasei și nu era deloc fericită. Apoi am auzit-o mormăind toată noaptea. Am crezut că vorbea în somn. Nu, nu făcea asta. Mi-a spus dimineața că nu mai rămăsese decât ea din familie. Mi-a mai spus că fratele ei murise când avea patru ani.

Atunci mi-a venit o idee. După ce am terminat toate cursurile din acea săptămână, am fugit la biblioteca cu patru etaje. Am căutat tot weekendul. Exact când eram gata să mă dau bătută, am găsit ceea ce doream. Dosarele ei de familie. Am găsit dosarul Mac și m-am uitat în el. Da, asta era! Am alergat înapoi la Lucy care vorbea mai departe singură spunând că era ultima rămasă din familia ei. I-am arătat coala pe care o scosesem. Am găsit o fișă pe care erau o fotografie și ceva scris. Se spunea acolo ceva despre un Nicholas Mac, arheolog, ce locuiește în Arizona, și era și un număr de telefon.

Mi-a venit o altă idee grozavă. Am sărit la telefon și am format numărul de pe fișă. Am vorbit cam o oră. Când am terminat, aveam un surâs pe față. I-am spus lui Lucy că aranjasem să stea cu vărul ei, Nicholas, în Arizona, trei săptămâni. Ea m-a îmbrățișat de mi-a rupt părul. Două zile mai târziu, a plecat în Arizona.

Când s-a întors, zâmbea. Nu o mai văzusem surâzând dinainte de moartea părinților ei, cu patru luni în urmă.

Mi-a spus că s-a distrat așa de bine și că totul mi se datorează mie. Oricând avea să fie în vacanță, va merge să stea cu Nicholas.

Nu a mai crezut niciodată că ar fi singura rămasă din familia ei. De fapt, cunoștea acum mai mulți membri ai familiei decât înainte de moartea părinților ei. Acum ține pe măsuța de toaletă o fotografie cu ea, cu Nicholas și cu toate rudele ei. Nu mă deranjează pentru că pare să însemne mult pentru ea — la fel cum însemn și eu.

Exercițiul 13.1

La următoarea ședință, când considerați că terapia prin metaforă e potrivită:

- Experimentați implicând copilul în povestea vindecătoare.
- Ascultați metaforele pe care le folosesc ei pentru a descrie problema și începeți să construiți povestea țesând-o în jurul metaforelor lor.
- Cereți-le să ia parte la ritualul povestirii, ajutându-l pe personaj să găsească o soluție.
- Stabiliți ca temă pentru acasă să scrie o poveste vindecătoare și să o aducă la următoarea ședință.

Partea a treia

Creați propriile voastre povești vindecătoare pentru copii

CAPITOLUL 14

Cum pot folosi eficient metaforele?

Sper că poveștile din Partea a doua au reușit să ilustreze varietatea de stiluri de povestire și să afle surse de inspirație pentru metafore terapeutice. În această secțiune, vreau să examinez îndeaproape procesele de creare a metaforelor, folosind exemple din poveștile de mai sus, pentru a vă prezenta modalitățile în care am dezvoltat și prezentat aceste povești terapeutice. Intenția mea e să fiu cât se poate de clar și, astfel, procesele să poată fi reproduse și în propria voastră muncă terapeutică. În acest scop, capitolul de față va descrie unele dintre căile utile în terapia prin metaforă adresată copiilor și adolescenților și unele din potențialele capcane ce trebuie evitate. Capitolele următoare vor explora sursele din care puteți construi metafore (de unde să vă luați ideile), pașii de planificare și prezentare a poveștilor (cum să le construiți și să le istorisiți), și modurile de a-i include pe părinți în procesul terapeutic (cum să maximizați beneficiile vindecării). Ceea ce vă ofer nu e bătut în cuie sub titlul de „Cele 10 Porunci ale terapiei prin metaforă", ci constă, pur și simplu, din lucruri pe care le consider utile de ținut minte atunci când construiești povești vindecătoare pentru micii clienți.

Posibile căi pentru o terapie eficientă prin metaforă

Folosiți-vă de resursele și experiențele pozitive ale copilului

Poate cele mai importante informații pe care le puteți obține pentru a lucra cu un copil provin din aflarea resurselor, intereselor, abilităților și experiențelor pozitive ale celui mic. Fără îndoială, dacă ați vorbit deja cu părinții copilului, veți fi auzit despre toate problemele pe care ei le văd la copilul lor. Fără îndoială, și copilul a auzit asta — de multe ori. E posibil ca acestea să fi fost discutate mult timp în familie, până la punctul în care copilul e sătul să audă asta la nesfârșit. A-i aminti continuu unui copil că ceva e în neregulă cu el nu-i oferă cu necesitate abilitățile pentru a se schimba și, cu siguranță, nu-i crește sentimentul propriei valori. Pentru terapeut, a se alătura discuției despre problemele copilului e o acțiune ce prezintă riscul de a declanșa o rezistență din partea tânărului client care, lucru de înțeles, nu vrea să audă iarăși aceleași lucruri de la o persoană nouă. Odată ajuns în această poziție, terapeutul și-a pierdut potențiala putere terapeutică și va trebui să schimbe abordarea, pentru a putea oferi speranța schimbării.

Lucrurile care probabil îi vor angaja pe copii le vor întări propriile resurse și le vor oferi încrederea de a merge înainte pot fi obținute dintr-o varietate de întrebări care caută să exploreze aptitudinile lor, punctele lor forte și potențialul de a progresa în terapie. Printre asemenea întrebări centrate pe mijloacele schimbării se pot număra:

- Ce faci ca să te distrezi?
- Când te simți fericit?

- Ce hobby-uri ai?
- Ce jocuri îți plac mai mult?
- Ce cărți îți place să citești?
- Ce-ți place să urmărești la televizor?
- Ce au deosebit personajele tale preferate?
- Care sunt obiectele tale de studiu preferate la școală?
- Cine sunt prietenii tăi de joacă cei mai apropiați?
- Ai un animal de casă?

Să vă dau un exemplu. Am văzut recent un băiat de doisprezece ani (trimis de reumatologul pediatru) care fusese diagnosticat cu un sindrom de durere difuză care implica simptome de debilitate în urma unui accident de mașină. Avea dificultăți în a merge, a sta în picioare, a ține un pix, a se juca sau a participa la sporturi. Nu mai mergea la școală, nu se mai vedea cu prietenii și își petrecea majoritatea timpului cu jocurile video. Specialistul sugerase că ar putea exista și un element psihogen în problemele lui și îl încuraja, împreună cu psihiatrul, fizioterapeutul și părinții, să înceapă din nou să ducă o viață activă. Acest lucru era corect din perspectivă terapeutică, dar Andrew (așa cum l-am numit într-o metaforă bazată pe cazul său, în Povestea 88, „Ridică-te înapoi în picioare") nu credea că mai e în stare, refuzând prin pasivitate orice efort.

Nedorind să risc ca ședința noastră să alunece în același tipar, am vorbit cu el despre interesele și hobby-urile din trecut și despre cum ar fi putut să le reia când se făcea bine. Am explorat, adesea prin metaforă, diverse căi de a lărgi, pe nesimțite, tipurile de activități în care el se putea angaja și de a construi pe baza lor un repertoriu mai extins. Am fost profund emoționat atunci când, la plecarea din cabinetul meu după o ședință, m-a privit în ochi și mi-a spus: „Știi, ești un prieten bun". Aveam astfel o bază pe care să lucrăm.

Folosiți limbajul clientului

Ascultați limbajul tinerilor voștri clienți. Învățați numele și regulile jocurilor pe care le practică, descoperiți-le personajele preferate de la televizor, ascultați modurile în care comunică cu părinții lor și ascultați limbajul pe care îl folosesc atunci când relatează discuțiile avute cu alți copii, pentru că a vă alătura lumii lor — chiar și cu puțin — poate reprezenta un pas mare.

Una dintre pasiunile mele e să călătoresc și, atunci când călătoresc într-o țară nouă, încerc să învăț elementele de bază ale limbii, să schimb saluturi simple și să prind formule de politețe, cum ar fi „Mulțumesc". Deși voi fi departe de a vorbi fluent, chiar și procesul de a încerca să relaționezi cu oamenii în limba lor și să înveți puțin de la ei poate ajuta la înlăturarea barierelor, la stabilirea unor legături și la îmbunătățirea comunicării. În mod similar, cu copiii și cu adolescenții, un mic efort de a vă familiariza cu conținutul și stilul comunicării lor poate avea un mare impact asupra sentimentelor lor de a fi prețuiți și de a fi luați în serios. Încorporarea acestor lucruri în metafore va crește efectul poveștii și al mesajului ei terapeutic.

Psihologul școlar Tracey Weatherilt (2003, corespondență personală), sintetizează nevoia de a ne alătura copilului cu ceea ce ea numește „un strop de precauție". Citez:

> În funcție de vârsta copilului, de dezvoltarea și maturizarea sa cognitivă, metafora se poate pierde în terapie dacă e prea complexă sau prea subtilă. Deși par să demonstreze un lucru

evident, metaforele și poveștile trebuie să fie destul de explicite și să traseze o linie clară către subiectul-țintă sau comportamentul asupra căruia vrei să lucrezi cu copilul. De asemenea, e necesar să folosim date cunoscute copiilor. Acest lucru poate însemna că terapeuții trebuie să fie la zi cu modele din cultura populară a copiilor, mai ales când lucrează cu copii mai mari (de exemplu: emisiuni celebre de televiziune, jocuri pe calculator și limbajul mesajelor SMS la diferite nivele de vârstă). Folosirea conceptelor actuale din cultura populară crește de asemenea probabilitatea ca terapeutul să înnoade o legătură bună cu copilul-client.

Folosiți metafora pentru a ajuta copilul să crească

Pentru mine, folosirea metaforelor seamănă un pic cu ridicarea ștachetei la un concurs olimpic de sărituri în înălțime. Ridicând standardul un pic îl ajuți pe atlet să-și atingă potențialul, în timp ce așezarea ștachetei la nivelul său prezent sau trecut de performanță nu încurajează creșterea personală. Din acest motiv, prefer să introduc idei, informații și cuvinte noi pe principiul că un pic mai sus înseamnă mai bine decât mai jos. Prefer mai degrabă să ridic nivelul poveștii un pic peste nivelul copilului, decât să risc să cad într-o atitudine moralizatoare.

Unele povești din Partea a doua conțin informații care nu sunt esențiale pentru mesajul terapeutic al istorisirii, dar pot ajuta la extinderea cunoștințelor copilului. „Un gest de bunăvoință" (Povestea 53) are ca personaje principale o pereche de animale specifice pentru Australia care se numesc furnicari (sau echidne), iar povestirea explică unele din obiceiurile lor defensive caracteristice, în timp ce Povestea 30 („Nu mă mai tem"), oferă ascultătorului informații despre cel mai mare rechin din lume.

Uneori pot alege să folosesc cuvinte puțin peste nivelul copilului pentru că eu consider că poveștile trebuie să includă și un tâlc, și un agent terapeutic. Ele vizează inclusiv extinderea cunoașterii și informației. Dacă unii copii vor pleca din cabinetul meu cu un cuvânt nou, cu niște cunoștințe sau abilități împrospătate, fie ele educaționale sau terapeutice, aceștia fac deja un pas înainte. Dacă merg acasă și-i povestesc unui părinte ce au învățat despre metodele de autoapărare ale unui furnicar, s-au angajat deja într-un proces de învățare care poate fi adaptat și folosit pentru a le facilita atingerea scopului terapeutic.

Metaforele pot astfel să fie folosite pentru a *dezvolta* copilul și cunoștințele lui, ajutându-ne astfel:

- să captăm atenția copilului
- să stimulăm dorința de a învăța
- să creăm o așteptare pentru învățare
- să pregătim o anticipare a ceea ce poate urma
- să evităm o confruntare frontală cu problema potențial stresantă
- să zgândărim imaginația
- să provocăm mintea copilului cu noi cuvinte și cunoștințe, și
- să extindem baza sa de informații.

Faceți așa încât metafora să fie memorabilă

Dacă veți reuși să veniți cu o poveste greu de uitat pentru tânărul ascultător, e probabil ca și mesajul poveștii să fie memorabil. În primul rând, tehnici simple cum ar fi rima sau aliterația (de exemplu: în nume de genul fi Pollyanna Priscilla Ponsenbury din Povestea 31) pot facilita memorarea.

În al doilea rând, umorul (ca în Povestea 66, „Asumarea responsabilității", Povestea 74, „A întoarce o problemă pe toate fețele" și Povestea 80, „Punerea unei dorințe") poate ajuta la angajarea copilului în procesul de povestire, la facilitarea relației dintre povestitor și ascultător și la oferirea unui obiectiv atât plăcut, cât și ușor de reținut. În plus, Berg și Steiner subliniază un lucru important, anume că „atunci când te distrezi cu copiii, ei vor învăța că sunt o prezență amuzantă, ceea ce va contribui la sentimentul lor de bună stare ca indivizi unici" (2003, pp. 13-14).

În al treilea rând, e posibil să ajuți micul pacient în identificarea cu un personaj prin adaptarea însușirilor personajului în funcție de cele ale copilului. Angajarea copilului în procesul de selectare a numelui și a trăsăturilor personajului poate facilita identificarea cu personajul, problema, pașii de urmat și obținerea rezultatului dorit. De aceea, mă puteți auzi uneori întrebând: „Ce nume ai vrea să îi dăm acestui personaj?" (ca în Povestea 13, „Recunoașterea propriilor abilități").

În al patrulea rând, copilul se poate apropia mai ușor de poveste dacă ea e bazată pe un context relevant pentru ascultător. Ea poate fi plasată într-o casă, o școală sau un cartier pe care un copil și le poate imagina ca fiind ale lui. Poate fi într-un loc în care copilul a fost în vacanță (de exemplu: Povestea 41), un alt mediu familiar sau mediul în care apare problema și în care trebuie rezolvată.

În al cincilea rând, povestea va angaja copilul și va rămâne în memoria sa dacă are elemente de interes, intrigă, surpriză sau așteptare. Ea poate introduce elemente surprinzătoare sau poate veni cu un deznodământ neprevăzut, ca în Povestea 23, „Cercetează tu însuți", și Povestea 25, „Bazează-te pe ce știi să faci mai bine".

În al șaselea rând, folosirea celor cinci simțuri aduce un plus de realitate și de identificare. Poveștile 41 și 42, „Intensificarea plăcerii", sunt exemple specifice. Dacă plasați povestea pe plajă, ascultați sunetul valurilor ce se sparg de țărm sau țipetele pescărușilor ce planează deasupra capului. Pictați cerul în albastru, marea în verde, și nisipul în galben. Mirosiți oceanul, gustați sarea din aer, simțiți răcoarea brizei marine și descrieți aceste senzații în poveste.

În al șaptelea rând, implicarea emoțiilor contribuie decisiv la realismul poveștii, la identificarea cu intriga și la reținerea obiectivului. Includeți sentimente de furie sau iubire, de frică sau bucurie, de gelozie sau speranță, de tristețe sau veselie, pentru o memorare cât mai pregnantă.

Adaptați metafora la client

Cu cât o poveste e mai bine croită după ascultător și experiențele acestuia, cu atât persoana se identifică mai ușor cu intriga și, în consecință, cu obiectivul. Pentru că procesarea cognitivă în copilărie tinde să fie mai concretă decât în adolescență sau la maturitate, e bine să născocim povești mai concrete și mai facile în vederea identificării, mai ales când ne adresăm anilor mai mici. Astfel povestea trebuie să se adapteze ascultătorului la mai multe niveluri.

Adaptarea la vârstă

Adaptarea poveștilor în funcție de anișorii copilului e o cale posibilă de creștere a eficacității metaforei. În anii preșcolari, copiii se pot identifica mai repede cu povești incluzând personaje fictive ca Moș Crăciun sau eroii de basm. În timpul primilor ani de școală primară, poveștile cu animale pot fi mai potrivite, pentru a angaja atenția și identificarea, în timp ce copiii din anii finali de școală primară se pot identifica mai bine cu personaje de desene animate, cu eroi din jocurile pe calculator sau cu starul unei emisiuni TV pentru copii. Trecând la gimnaziu, idolii din sport sau eroii de film, de genul lui Harry Potter sau Frodo Baggins (din *Stăpânul Inelelor*), pot fi o alegere mai fericită.

Primele două povești din capitolele 4–12 oferă exemple de metafore adaptate vârstei, adresându-se copiilor, respectiv adolescenților, dar fiind bazate pe aceleași caracteristici terapeutice și pe aceleași rezultate. În aceste povești, subiectul, resursele necesare pentru a atinge scopul dorit și obiectivul în sine pot fi similare, dar personajul, vârsta personajului și contextul poveștii au fost schimbate pentru a adapta istorisirea la vârsta clientului.

Adaptarea la gen

Adaptarea la gen, ca și adaptarea poveștii la vârsta clientului, ajută la identificare. Tinerii ascultători și adolescenții pot să nu se identifice cu povestea așa de repede dacă ea se referă la celălalt gen. În general e destul de ușor — ca și în cazul ajustării după vârstă — să păstrăm tema sau mesajul poveștii și, în același timp, să schimbăm genul personajului sau personajelor principale, pentru a se potrivi cu cel al ascultătorului. Prințesa din Povestea 10, „Căutarea fericirii", ar putea la fel de bine să fie un prinț, la fel cum „băiatul prostuț" din povestea 24, „A învăța să gândești liber", ar putea fi și o „fată prostuță".

Acestea sunt doar niște îndrumări și, în cazul oricărei adaptări, terapeutul trebuie să cunoască destul de bine copilul pentru a fi sigur că ajustarea e utilă și potrivită atât identificării, cât și scopului propus. Terapeutul trebuie să fie conștient că există și excepții, ca în cazul în care un adolescent prezintă un conflict de gen sau manifestă sentimente negative față de genul propriu ca urmare a unui abuz din partea acelui gen.

Adaptarea la client

Cu cât puteți adapta mai fidel povestea la interesele și caracteristicile unui client individual, cu atât mai probabil va fi să facilitați identificarea și, în consecință, învățarea. Cunoașteți-vă tinerii clienți înainte de a începe să vă concepeți povestea, găsiți lucrurile care îi interesează și întrețeseți-le în poveste. Au un sport preferat? Au un hobby? Cine sunt prietenii lor preferați? Ce personaje de la TV le plac? Ce obiecte de studiu le plac cel mai mult la școală? Ce vise și fantezii au?

Adaptarea culturală

Terapeuții trebuie să fie conștienți și receptivi la mediul cultural și la valorile religioase ale clientului, ca și la valorile culturale ce pot fi comunicate în poveștile proprii. Cercetători ca Malgady și Costantino (2003) au explorat importanța potrivirii clientului cu terapeutul de aceeași etnie, ca și ajustarea serviciilor pentru a le adapta valorilor culturale, credințelor și moravurilor clientului. Cu copiii portoricani între cinci și opt ani povesteau *cuentos* (basme portoricane), iar cu adolescenții portoricani între 12 și 14 ani au folosit istorii cu bărbați și femei portoricani, pentru a le oferi modele culturale, a încuraja mândria etnică, comportamentele centrate pe însușirea modelului și pentru a le propune strategii de gestionare a unor constrângeri frecvente, cum ar fi sărăcia, statutul minoritar și prejudecata rasială. A fi receptiv la cultură, la povești transculturale și la valori culturale e un lucru ce poate avea o mare influență atât asupra raportului terapeut–copil, cât și asupra impactului metaforelor.

Adaptarea contextuală

Am menționat mai sus invocarea faunei australiene, cum ar fi pasărea „kookaburra“ (Povestea 6, „Ridică-te și râzi“), coțofana

(Povestea 29, „Schimbarea tiparelor comportamentale“) și furnicarul (Povestea 57, „Descoperirea tandreței“) în poveștile mele. Aceste viețuitoare sunt relevante pentru copiii cu care lucrez. O televiziune comercială australiană difuzează de ani de zile un desen animat cu un furnicar care-și lasă țepii jos înainte de a le spune „noapte bună“ tinerilor telespectatori ai canalului respectiv — iată deci un lucru cu care mulți copiii australieni sunt obișnuiți. Coțofenele și pescărușii „kookaburra“ trăiesc în jurul suburbiilor, primesc hrană de la multe familii și fac parte din mediul multora dintre micii mei clienți. Nu vă sugerez aici să spuneți povești despre păsările „kookaburra“ dacă lucrați în Europa sau în America de Nord, unde copiii voștri e posibil să nu le asocieze cu nimic. Cu unele mici schimbări, nu există niciun motiv pentru care o pasăre „kookaburra“ să nu poată fi o hienă, iar o coțofană, orice animal care poate fi dresat (cum ar fi un cățel), în vreme ce furnicarii pot fi înlocuiți cu hârciogi sau porcușori de Guineea. Aceasta e frumusețea poveștilor: ele pot fi ajustate pentru a se adapta vârstei, genului, trăsăturilor și contextului clientului vostru, și astfel puteți crește avantajele terapeutice.

Posibile capcane pentru o terapie eficientă prin metaforă

Evitați poveștile cu rezultate miraculoase

Prin „povești cu rezultate miraculoase“, înțeleg acele istorisiri care prezintă o problemă și un deznodământ, dar care nu oferă mijloacele, procesele, abilitățile sau resursele care să-l ajute pe copil să ajungă de la problemă la rezultat. Câteva povești clasice, cum ar fi *Cenușăreasa*, au rezultate care ne fac să ne simțim bine, dar nu arată ascultătorului cum să ajungă la rezultatul dorit.

Cenușăreasa se confruntă cu probleme care se pot potrivi foarte bine cu problemele trăite de micuții noștri clienți. Ea se confruntă cu rivalitatea dintre frați, cu abuzul, cu o atmosferă ostilă și cu un nivel scăzut al stimei de sine: e cea mai frumoasă femeie de la bal, îl întâlnește pe Făt-Frumos și e salvată dintr-o situație de abuz și sărăcie. Această trecere — de unde era la unde visa să fie — se petrece nu din cauza a ceva ce face Cenușăreasa, ci mai degrabă prin magia unei zâne bune. Transformarea e produsul unei experiențe magice și al puterilor miraculoase ale unui personaj imaginar. Cenușăreasa însăși face foarte puține lucruri pentru a-și influența destinul. Nu sunt lucruri pe care ea are puterea să le repete sau să le conserve. Povestea nu oferă mijloace personajului — sau ascultătorului — pentru a se ridica din situația nefastă și a-și îmbunătăți soarta.

Multe povești Zen merg pe o formulă magică asemănătoare. Una pe care eu o studiez de mult și pe care am tranformat-o într-o poveste metaforică în *101 Healing Stories* (Burns, 2001, pp. 75-76) e încântătoarea poveste de recadrare a maestrului Zen care s-a întors acasă și și-a găsit casa arsă din temelii. A privit ruinele carbonizate și a declarat că, cel puțin, poate vedea de-acum încolo Luna fără opreliști. Ca și în povestea Cenușăresei, nu există o descriere a modului în care personajul a parcurs procesele de la un set de circumstanțe la celălalt. Povestea nu ne spune cum, în afara cazului când ai înțelepciunea și desăvârșirea unui practicant Zen de rang înalt, să treci de la procesul de doliu și regret la o atitudine pozitivă complet diferită.

Unii autori psihologi par să aibă o altă opinie despre folosirea magiei în metaforă. Linden, de exemplu, scrie:

> Magia e o metaforă foarte importantă. E plină de surpriză și implică faptul că schimbarea se poate petrece. (Lankton, 1988)

> Când pentru un copil sentimentul propriei ființe sau al unui viitor propice a fost distrus din cauza unei experiențe traumatice, magia e un antidot foarte puternic. Copiii înțeleg magia ca pe un mod de a face să se întâmple lucruri care în mod obișnuit nu au loc. Ea le poate oferi copiilor încredere și o senzație de forță interioară în situații care par disperate, aducând în plus încântare și bucurie... Posibilitatea magiei reconstruiește speranța". (Linden, 2003a, p. 247)

Recâștigarea speranței e cu siguranță o funcție importantă a terapiei. Lucrările lui Seligman (1995, 2008) subliniază importanța speranței pentru copiii și adulții care combat depresia și caută fericirea. Cazul copilului cu mutism electiv pe care l-am prezentat în capitolul 1 demonstrează că poveștile magice chiar funcționează, *uneori* — în acest caz, pentru că acel copil avea deja resursele pentru a vorbi cu anumiți oameni în anumite circumstanțe. În general totuși, a oferi speranțe vane fără a livra și mijloacele seamănă un pic cu un părinte care-i spune copilului: „Îți poți dori un cadou de ziua ta, dar eu nu am bani să-l cumpăr". Speranța fără resursele necesare pentru a obține rezultatul poate crește dezamăgirea și poate la fel de bine să exacerbeze experiența traumatică, așa că mesajul meu sună cam așa: „Oferiți speranță, propuneți obiective și, dacă poveștile magice vă ajută să obțineți asta, folosiți-le — dar împreună cu ele, puneți la dispoziție mijloacele, pașii, abilitățile sau procesele necesare unui copil pentru ca obiectivele sale să fie realiste și tangibile". Dacă speranța fără mijloace poate fi o falsă speranță, speranța cu mijloace înseamnă să-i oferim copilului resurse practice care să faciliteze tranziția și să ofere puterea de a depăși problema.

Aș dori să mai fac o distincție, între poveștile cu rezultate miraculoase și întrebările de tipul baghetei magice, distincție ce poate fi des întâlnită în terapia de scurtă durată centrată pe soluție (Berg & Dolan, 2001; Berg & Steiner, 2003). Întrebările din categoria baghetei magice (de exemplu: „Dacă ai avea o baghetă magică și ți-ai putea îndeplini orice dorință, care ar fi aceasta?“) pot fi utile în conversația terapeutică și în metaforele vindecătoare ca mod de a defini scopul copilului. Este deci esențial să explorăm acele întrebări care îl vor ajuta pe copil să parcurgă pașii spre scop: „Ce crezi că poți face tu pentru ca dorința aceasta să devină realitate?“ și „Care sunt momentele în care te simți cel mai aproape de locul în care vrei să ajungi?“

Desigur, e posibil să creăm povești metaforice care să incorporeze aceste procese. Am încercat asta în „Punerea unei dorințe“ (Povestea 80). Această poveste folosește un personaj magic (duhul lămpii), este miraculoasă și pune o întrebare de tipul baghetei magice. În același timp, ea caută să responsabilizeze ascultătorii în privința mijloacelor de a atinge rezultatul dorit. De fapt, aici problema-cheie e aceea a resuscitării forței lăuntrice a copilului. Ideea de bază a terapiei prin metaforă, ca a oricărei forme de terapie, e, de fapt, să-l responsabilizeze pe copil sau pe adolescent pentru a-și găsi propriile soluții optime. Acest lucru nu se întâmplă prin magie, ci prin acțiuni bine alese.

Evitați poveștile cu un obiectiv negativ

Deși ar putea să pară evident că trebuie să creăm povești cu un obiectiv pozitiv, mai degrabă decât povești cu un scop negativ, în cultura noastră există povești tradiționale — alături de multe altele — care se încheie rău. Ele sunt, dacă vreți, paradoxale prin faptul că sunt create pentru a-l învăța pe ascultător să facă ceva spunându-i ce să *nu facă*. Dacă această descriere sună puțin confuz, puneți-vă în locul unui copil căruia i se spune o poveste care spune ce să nu faci, dar nu vă oferă mijloacele de a face ceea ce e bine, o poveste despre ce anume trebuie să evitați, dar care nu vă oferă mijloacele pentru a obține opusul său.

Un exemplu clasic e povestea Găinușei Roșii, care a găsit un bob de grâu și, în fiecare stadiu de plantare, recoltare, cernere, măcinare și coacere, cere ajutorul celorlaltor animale din ogradă. Tot timpul, ea pare să aibă expectația nerealistă că ei o vor ajuta exact când și cum vrea ea. Povestea e plină de negativism, celelalte animale răspunzând: „Nu, acum nu pot", oricând găinușa le cere ajutorul. La sfârșit, când ele simt mirosul pâinii care se coace, ea sfârșește fiind la fel de egoistă refuzând să împartă mâncarea cu ei. Morala poveștii e că, dacă nu ajuți, nu vei culege nici roadele.

Nicăieri pe parcursul poveștii ascultătorul nu e ghidat către comportamentele adecvate. Se presupune doar că, într-un fel sau altul, tânărul ascultător le va ști și le va adopta. Ca și în cazul poveștilor cu rezultate miraculoase, povestea Găinușei Roșii nu reușește să-i învețe pe ascultători ce ar trebui să facă pentru a ajunge la un rezultat pozitiv. El poate fi implicat, dar nu e dezvăluit în mod clar.

Alte povești, cum ar fi „Cei patru prieteni credincioși" (Povestea 34), sunt bazate pe o temă similară — valoarea muncii în colaborare — dar oferă pașii și procesele care vor duce în final la culegerea unui rod pozitiv de către personaje.

Pentru că poveștile cu un obiectiv negativ pot da naștere vinovăției mai degrabă decât acțiunii, metaforele voastre vor fi probabil mai utile dacă înaintează către rezultatul dorit, nu către cel nedorit, și oferă pașii prin care un tânăr ascultător poate atinge deznodământul corespunzător. Și în acest caz, ca și în cazul poveștilor cu rezultate miraculoase, povestea trebuie să ofere mijloace accesibile ascultătorului.

Dacă sunteți un cititor critic, o să vă gândiți: *Dar ai inclus și tu povești cu obiective negative* — și, desigur, aveți dreptate. E ceva ce am făcut deliberat pentru a ilustra exact această idee. Povestea 47 are mesajul „Nu te ambala prea tare și nu te lăsa tras în jos de tot soiul de mizerii", dar nu prezintă abilitățile necesare gestionării furiei. În „Căutarea fericirii" (Povestea 10), mesajul principal e că materialismul nu oferă cu necesitate fericirea. Am inclus în această poveste alte sugestii indirecte, sugerate aproape paradoxal, care cresc starea de fericire. Ele nu existau în prima variantă a poveștii (Burns & Street, 2003). Povestea 16, „Importanța acceptării complimentelor" deapănă o întrebare provocatoare și amuzantă: „Cum adică, tu chiar nu știi cum să accepți un compliment?" Ea subliniază eventualele consecințe nefaste ale refuzului complimentelor, fără să le arate ascultătorilor cum pot reacționa spre binele lor.

Poveștile care-i spun unui copil ce *să nu facă* pot fi uneori utile dacă doriți a) să subliniați o idee esențială, b) să includeți elemente de șoc sau surpriză în poveste, sau c) să comunicați un mesaj terapeutic cu umor. Odată ce a fost exprimat mesajul terapeutic despre ceea ce nu trebuie făcut, pot fi prezentate metafore adiționale care oferă strategii constructive pentru atingerea obiectivului. De exemplu, dacă spuneți o poveste de tipul celei intitulate „Când te ambalezi prea tare" (Povestea 47), ați putea să o continuați cu o poveste ca „A bate furia în cuie" (Povestea 45) sau cu altele care oferă mijloace de gestionare a furiei.

Evitați folosirea poveștilor exact în forma în care le-ați citit

Dacă îmi permiteți o sugestie: folosiți poveștile pe care vi le-am oferit ca idei, mai degrabă decât ca pe basme ce trebuie recitate cuvânt cu cuvânt. Spunând asta, sunt conștient de faptul că unii colegi pe care eu îi respect ca terapeuți competenți mi-au spus că au citit pacienților povești din cartea mea anterioară cu metafore, *101 Healig Stories* (Burns, 2001), și au înregistrat succese terapeutice individuale sau de grup. Deși acest lucru poate funcționa uneori, în general e mult mai bine pentru cel mic dacă metaforele sunt folosite individual și sunt integrate în conversația care se petrece în relația terapeutică concretă. Ceea ce poate fi relevant și util pentru un copil la un moment dat poate să nu fie așa de folositor pentru următorul copil, chiar dacă el urmărește același rezultat. Nu a fost ușor să redactez aceste povești în formă scrisă, pentru că majoritatea poveștilor mele vindecătoare sunt spuse oral. Ele sunt adaptate comunicării subtile verbale și nonverbale și feedbackului observat de mine la un client. Ele pot fi dezvoltate în colaborare prin întrebările pe care le pun sau prin comentariile făcute de tânărul ascultător. Ele sunt, în tradiția povestirii, fluide și flexibile — o calitate pe care tind să o piardă atunci când sunt tipărite negru pe alb.

Înainte de fiecare poveste din Partea a doua sunt trecute caracteristicile terapeutice pe care eu le văd în ea. Desigur, pot exista și altele pe care le observați, și v-aș ruga să nu vă limitați la impresiile mele. Aceste caracteristici terapeutice includ problemele abordate de fiecare poveste, resursele pe care aceasta caută să le dezvolte și obiectivele pe care le propune. Eu numesc această structură abordarea PRO (problemă, resurse și obiective). Ca psiholog clinician, mi se pare mai util și practic să am în minte acest sumar în trei puncte al poveștii, în loc să încerc să memorez o întreagă istorisire și să încerc să o reproduc cuvânt cu cuvânt. Cu acest sumar și un pic de exercițiu, devine curând posibil să alegem detaliile relevante pentru copil ca individ. Într-adevăr, o calitate esențială a terapiei prin metaforă e abilitatea ei de a se adapta unicității fiecărui client, fie el copil, adolescent sau adult.

Întrebați-vă dacă povestirea poate fi utilă pentru orice problemă

Cu cât e mai mare gama de unelte terapeutice pe care terapeuții le au la dispoziție, cu atât mai bine vor putea servi nevoile unui client anume. Terapia prin metaforă e doar *una* dintre uneltele din trusa terapeutului, și e potrivit să ne întrebăm în ce ocazii poate fi benefică și în ce ocazii, nu.

Am organizat cândva o conferință la care unul dintre prezentatori a declarat că învățase o singură formă de terapie și că fusese tot ce-i trebuise vreodată. Mă îngrijorez când aud asemenea declarații, care implică faptul că noi trebuie să-l introducem pe client în viziunea noastră asupra lumii, în loc ca terapeutul să se adapteze modelului clientului. Acest lucru mă preocupă în mod special în terapia cu copii.

Deși metaforele sunt una — dar nu singura — dintre metodele de lucru, ele au o atractivitate universală, așa încât pot fi incorporate în multe abordări terapeutice. E posibil să spui o poveste vindecătoare într-un model psihodinamic, într-un cadru cognitiv-comportamental, într-o tehnică centrată spre soluție sau în oricare din gama extinsă de orientări terapeutice cu care putem lucra. Totuși, trebuie să ne oprim și să ne întrebăm de fiecare dată dacă o poveste e potrivită, sau chiar necesară, pentru un copil anume. Simplu spus, nu are niciun rost să faci terapia mai dificilă sau mai complexă decât ar putea fi. Dacă e posibil să folosiți sugestii directe cu un copil, faceți asta. Dacă aveți, să spunem, un copil singuratic și retras care va răspunde la o indicație de genul: „Înainte de întâlnirea noastră viitoare, vreau să te înscrii la un club sportiv sau să iei legătura în mod intenționat cu alți copii de la școală", nu e nevoie să creăm metafore complexe sau complicate pentru a atinge același scop.

Poate cel mai clar exemplu pentru mine al unui eșec în folosirea metaforei s-a petrecut cu una dintre fiicele mele. Ea se angajase într-un comportament pe care eu îl consideram nepotrivit și am simțit că era responsabilitatea mea ca părinte să îi spun asta. Întrebându-mă cum să procedez, m-am gândit să-i transmit mesajul într-o poveste mai degrabă decât să o spun direct. Am gândit povestea câteva zile și i-am spus-o într-o zi când eram singuri în mașină, îndreptându-ne către casă. Credeam că „împachetasem" povestea suficient de bine până ce am ajuns pe aleea din fața casei, iar ea a sărit din mașină, a trântit ușa și nu a mai vrut să-mi vorbească tot restul serii. Evident că povestea a avut un efect, dacă ne gândim la reacția provocată, dar nu fusese tocmai impactul pe care îl intenționasem eu. Lecția a fost importantă căci, privind retrospectiv, cred că povestea fusese prea directă și reprezentase rezultatul dorit de mine, mai degrabă decât înțelegerea situației ei. A fost util pentru mine, dacă nu și pentru ea, pentru că m-a făcut să mă întreb dacă acea metaforă în particular — sau orice altă metaforă — era potrivită cu circumstanțele.

Pentru că poveștile atrag aproape în mod universal, adesea nu se pune problema dacă terapia prin metaforă e o intervenție terapeutică potrivită, cât *care* poveste merge mai bine. Dacă basmul nu se dovedește util în terapie, poate că nu actul istorisirii în sine e de vină, ci conținutul și relevanța scăzută pentru ascultător. În asemenea momente trebuie să ne întrebăm: „Personajul e unul cu care copilul se poate identifica?", „Problema abordată se adaptează suficient de mult copilului?", „Resursele oferite sunt la îndemâna micuțului?", „Copilul este motivat să adere la obiectivul propus de mine?"

Evitați folosirea metaforelor ca pe o rețetă medicală

O opțiune pe care am avut-o în minte la un moment dat în timpul structurării acestei cărți a fost să enumăr secțiunile din Partea a doua sub categorii de diagnostic relevante pentru copii, cum ar fi depresia, anxietatea, frica, tulburările de comportament, probleme relaționale, și așa mai departe. Am ales să nu fac asta, în primul rând, pentru că eu consider că e mai util pentru terapeut să aibă în minte rezultatul, nu problema și, în al doilea rând, pentru a evita tentația de a folosi poveștile vindecătoare în mod prescriptiv. Am vrut să evit formula care spune: „Diagnosticul e de depresie, prescrieți Prozac", „Dacă vi se pare că a fost un abuz, psihanalizați amintirile refulate" sau „În cazul în care constatați existența unor tulburări de comportament, faceți terapie cognitiv-comportamentală". O asemenea gândire prescriptivă poate funcționa uneori, dar prezintă riscul de a fi nepotrivită și chiar periculoasă dacă nu-i permite terapeutului să se adapteze la cerințele și resursele particulare ale clientului.

Din aceste motive, am căutat să evit o asemenea folosire prescriptivă a poveștilor deși, din nou, am făcut câteva excepții. Povestea 89, „Confruntarea cu gândurile suicidare", transmite mesajul că sinuciderea poate să nu fie o opțiune înțeleaptă și că lucrurile pot arăta diferit pe viitor. Asemenea povești pot să funcționeze cu unii adolescenți în anumite împrejurări — și asta e exact problema folosirii poveștilor pe post de rețetar universal. Ele funcționează cel mai bine când sunt adaptate și relevante pentru copilul sau adolescentul care ascultă. O poveste care te îndeamnă să nu pui în practică gândurile suicidare *nu* se potrivește tuturor clienților. Poveștile noastre vor fi probabil cel mai benefice dacă vor fi îndreptate către dezvoltarea aspectelor din viața acelui adolescent care vor servi la prevenirea suicidului. Clienții simt că vor să se sinucidă din cauza lipsei prietenilor? Sunt aceste sentimente legate de conflicte în relația cu părinții? Le lipsesc încrederea în sine și sentimentul de împlinire? Au cogniții negative, disperate, depresive? Terapia prin metaforă poate fi mai degrabă direcționată către construirea acelor abilități preventive, în loc să spună, pur și simplu: „Nu face asta". Asemenea oricărei intervenții terapeutice, va avea maximul de eficiență atunci când e îndreptată către nevoile și obiectivele specifice ale clientului individual, în loc să fie folosită prescriptiv pornind de la un diagnostic nespecific.

Nu vă așteptați ca o singură poveste să fie unicul răspuns

Deși e posibil ca o singură poveste, bine construită, să ajute un copil să schimbe o problemă importantă, să ajungă la rezultatul mult dorit sau să găsească o direcție mai potrivită către care să se îndrepte, terapia e în general un proces. Cazul Jessicăi, ce suferea de muțenie electivă (vezi capitolul 1), mi-a amintit de puterea pe care o poate avea o singură poveste... și totuși nu asta e soluția cea mai bună. Jessica a început să vorbească cu mine (cu o persoană) în cabinetul meu de consultații (într-un loc), dar pentru ca terapia să fie eficientă era important ca această abilitate să fie generalizată la circumstanțele ei din viața reală. Trebuia să comunice cu profesoara ei, să vorbească tare în clasă și să discute cu colegii, dacă avea de gând să câștige aptitudinile educaționale și relaționale necesare maturizării sale. Terapia ei a implicat și alte metafore și strategii comportamentale pentru a modela acest proces. Impulsionarea progresului ei a prepusus eforturi colaborative între profesorul ei și terapeut, ca și exerciții terapeutice pe care Jessica să le rezolve în clasă.

Cu alte cuvinte, metafora care a părut să ofere o schimbare semnificativă a fost o parte componentă dintr-un plan terapeutic extins. Povestea unică în sine, dincolo de oportunitatea pe care Jessica a văzut-o acolo pentru a-și schimba comportamentul în situația particulară a cabinetului meu, nu a fost răspunsul complet la problema ei. A ajutat-o totuși să recunoască dificultățile pe care le avea și i-a oferit un element de speranță, fiind deci o componentă ce a facilitat programul terapeutic integral.

De unde să mă inspir pentru poveștile vindecătoare?

În acest capitol, scopul meu e acela de a explica în ce fel dezvolt ideile de povești în terapie. Participanții la atelierele dedicate terapiei prin metaforă întreabă adesea: „De unde te inspiri pentru poveștile terapeutice?", de parcă ar trebui să fii o persoană cu o imaginație bogată sau debordând de creativitate pentru a te folosi de poveștile terapeutice. Eu tind să gândesc în termeni de dezvoltare a unei povești, și nu de creație din nimic. A „crea" mă duce cu gândul la o poveste care a apărut ca prin minune, din senin, în mintea mea extraordinar de imaginativă. Or, în general nu e cazul. Eu nu mă consider drept o persoană deosebit de imaginativă și nu cred că e nevoie de un nivel crescut al imaginației pentru a fi un terapeut care se folosește eficient de metaforă. Totuși, caut povești în mod constant. Asemenea unui colecționar oarecare, colectez cărți de povești în călătoriile mele, caut idei pentru tipuri de cazuri, citesc ceea ce citesc și copiii, observ experiențele de învățare ale copiilor mei și, în timp ce fac toate acestea, mă întreb: „Cum aș putea modela acest lucru într-o poveste vindecătoare pentru unul din copiii cu care lucrez în acest moment?"

Pentru a ilustra modul în care am dezvoltat poveștile din această carte, voi relua o parte din ele, căutând să explic unde am găsit sursa de inspirație, cum am transformat ideea în metaforă și care au fost procedeele prin care am țesut povestea vindecătoare. Acest capitol va descrie modalități de a dezvolta metafore dintr-o varietate de surse cum ar fi studiile emipirice, cazurile pe care le întâlniți în munca de zi cu zi, ideile pe care le găsiți într-o carte de povești, eroii din viețile tinerilor voștri clienți, fertilitatea propriei voastre imaginații sau experiențele vieții de zi cu zi.

Metafore construite pe baze validate științific

Dacă ne propunem să intervenim la nivel psihoterapeutic trebuie să oferim cel mai bun tratament posibil. Consider că acest lucru e în mod deosebit valabil în cazul copiilor, care pot să nu aibă aceleași abilități de discriminare ca adulții și pot să nu fie clienți așa de bine informați. Avem noroc că trăim într-o epocă a terapiei în care avem dovezi solide cu privire la tehnicile terapeutice care funcționează și la cele care nu funcționează așa de bine. Există o amplă literatură de ghidare a terapeuților pentru intervenții eficace cum ar fi cartea lui Kazdin și Weisz, *Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents* (Psihoterapii validate științific pentru copii și adolescenți, 2003), o compilație de studii de pionierat care oferă dovezi empirice pentru terapiile eficiente și strategiile de aplicare a lor.

Arta terapeuților talentați care lucrează cu copiii rezidă în mare parte în abilitatea lor de a dezvolta o alianță solidă și funcțională cu cel mic și de a traduce datele validate științific într-un format accesibil, comprehensibil și aplicabil pentru micul client. Cum transpui limbajul revistelor științifice în limbajul și experiența unui copil ce suferă de enurezis sau al unui adolescent cu idei suicidare? Cum comunici cu un copil depresiv despre „distorsiunile cognitive" (Beck, Brown, Berchick, Stewart & Steer, 1990), despre „neajutorarea învățată" (Seligman, 1990, 1995) și despre „stilurile atribuționale" (Yapko, 1992, 1997)? Istorisirile intitulate „Depășirea obstacolelor" (Poveștile 71 și 72) sunt construite plecând de la stilurile cognitive și atribuționale ale unor persoane care s-a dovedit științific că fac față cu bine dificultăților, precum și de la stilurile celor care nu reușesc să treacă de obstacole. Versiunea pentru copil: (Povestea 71) e o poveste ușor de ascultat ce compară stilurile cognitive opuse a doi pui de dinozaur care reacționează diferit la aceeași situație. Unul e modelul optimismului, al gândirii specifice, al focusării pe fapte, al preocupării pentru ceilalți, al flexibilității gândirii, al speranței și al unui stil bazat pe inițiativă. Stilul cognitiv al celui de-al doilea pui de dinozaur e mai fix și rigid, orientat către trecut și contemplativ sau îngrijorat. Această ficțiune cu dinozauri e bazată pe dovezi științifice ale existenței unor stilurile atribuționale opuse la persoanele cu depresie, respectiv la acelea care sunt fericite sau optimiste.

A-i spune unui copil: „Trebuie să fii mai optimist și mai puțin pesimist în gândire" poate să nu aibă nicio noimă — sau niciun impact —, suscitând poate chiar un efect negativ. A cita din rezultatele de cercetare care indică faptul că „vei aborda mai bine viața dacă gândești specific, nu global, sau dacă ești mai orientat spre acțiune și mai puțin spre ruminații", nu va aduce cu sine schimbările cognitive sau comportamentale dorite. Totuși, dacă deghizăm dovezile empirice într-o poveste ca aceea a celor doi pui de dinozaur sau a alpinistului de pe Everest (Povestea 72), această strategie evocă abilitățile și beneficiile acelor stiluri într-un fel mai ușor de asimilat de către copil sau adolescent.

- Observați simptomele sau problemele specifice cu care se prezintă un copil.
- Studiați cercetările validate științific privind acea stare în particular, examinând în special intervențiile terapeutice care funcționează.
- Examinați care dintre aceste intervenții specifice vor ajuta cel mai probabil copilul să-și atingă scopul terapeutic.
- Structurați o metaforă în jurul utilizării acelor intervenții eficiente într-un fel care să le facă comprehensibile și relevante pentru copil.
- Identificați înainte de toate următoarele elemente:
  - Eroul care se va potrivi provocării și va fi impune obiectivul dorit.
  - Aspectele particulare ale problemei ce trebuie abordate.
  - Resursele necesare clientului pentru a ajunge la rezultat.
  - Intervențiile fundamentate științific ce vor duce la învățarea de noi lucruri și la noi descoperiri.
  - Un obiectiv valid și realizabil.

Multe dintre cele 101 povești vindecătoare din această carte sunt bazate pe cercetări științifice, lucru de care ați fost conștienți sau nu când le-ați citit. Deși spațiul nu-mi permite să le reiau pe toate, sper că cele amintite mai sus ilustrează modul în care metaforele sunt o unealtă eficientă, subtilă și puternică prin care putem comunica datele din laboratoarele noastre de cercetare. Doi pui de dinozaur pot întrupa concepte de bază al terapiei cognitiv-comportamentale.

Metafore construite pe bază de eroi

Multe personaje contemporane imaginare din cărți sau filme oferă exemple excelente pentru terapie, pentru că poveștile lor parcurg traseul de la problemă, prin acțiuni centrate pe soluție, către rezultat. Când descoperiți că un copil e interesat în mod special de un personaj ca Harry Potter, Frodo Baggins sau Ramona Beasley, puteți folosi aceste personaje în poveștile voastre pentru a-l angaja pe copil în experiența terapeutică. Dacă un copil tocmai a privit filmul *Omul Păianjen* (sau l-ați recomandat ca exercițiu terapeutic, așa cum am descris în capitolul 3), iată o oportunitate de a folosi personajul pentru a țese o poveste despre depășirea unei infirmități, despre dezvoltarea abilităților și ajutorarea celorlalți. Dacă un copil tocmai a urmărit *Hulk uriașul*, iată un personaj care are probleme cu mânia necontrolată, găsește moduri de a le rezolva și sfârșește prin a-și consuma energia într-un mod util. Dacă micul client a citit ultima carte din seria *Harry Potter* sau a văzut filmele din seria omonimă, aveți opțiunea de a explora metaforic modul de confruntare cu provocări neașteptate, de rezolvare a problemelor dificile și de promovare a bunăvoinței. Poate fi util să-l angajați pe copil în povestea însăși, cu întrebări de tipul: „Dacă tu ai fi Hulk și ai fi năpădit de o asemenea furie necontrolată, ce crezi că te-ar ajuta să te simți mai calm? Să creăm o poveste despre asta“, sau „Dacă ai fi Harry Potter și te-ai confrunta cu singurul lucru de care ți-a fost frică vreodată, ce crezi că ai putea face și ce te-ar putea ajuta?“

Eu am ales să nu folosesc asemenea personaje contemporane imaginare în istoriile din Partea a doua, pentru că ele se schimbă în mod constant cu apariția următoarei cărți sau a următorului film și, în al doilea rând, din cauza problemei drepturilor de autor.

A publica povești bazate pe personaje aflate sub incidența copyrightului poate fi un mod de a-ți crea singur necazuri. A spune o poveste terapeutică creată în jurul unui astfel de erou în intimitatea cabinetului, nu mai e un lucru așa de problematic. Tema magie/vrăjitor popularizată de *Harry Potter* poate fi incorporată în istoriile voastre ce nu cad sub incidența copyrightului. În Povestea 39, „Pune-te în locul celuilalt", Michelle primește un costum de vrăjitoare și o carte de magie de ziua ei, pe care le folosește pentru a intra în pielea surorilor mai mari. Această poveste pleacă de la o temă popularizată de un erou cu drepturi rezervate, fără a folosi eroul în sine.

Alte povești cu eroi se pot baza pe idolul sportiv preferat al unui copil, pe un actor de film sau cu star de muzică. Povestea 82, „Gestionarea durerii", folosește idolul sportiv al ascultătorului. În plus, e posibil să vă creați propriii eroi. Pentru a ilustra cum se poate face asta, am oferit câteva personaje din preferatele mele. De exemplu, Wally Vrăjitorul Trăsnit din Povestea 74, Clary, clovnul din Povestea 48, Bunicul și cei patru ursuleți din Poveștile 2 și 51, și favoritul transgenerațional al familiei mele, Fred Șoricelul (Poveștile 1, 37, 40, 44 și 69).

Linden (2003) susține că există figuri arhetipale care reprezintă gama de emoții umane și că folosirea unor asemenea personaje accesează instantaneu emoțiile asociate lor. De exemplu, regii și reginele reprezintă controlul și puterea, vrăjitoarele și vrăjitorii reprezintă magia, spionii și soldații reprezintă lupta, idolii din sport reprezintă competiția și succesul, iar îngerii și diavolii reprezintă binele și răul. Înțelegerea acestei idei poate aduce beneficii în alegerea de către terapeut a personajului principal al poveștii sau în aprecierea eroului preferat ales de copil.

„Putem identifica acești eroi, spune Linden, învățând care sunt personajele preferate din cărțile cu povești, de la televizor și din filme ale copilului sau privind ce costum alege cel mic dacă vrea să-și schimbe înfățișarea“ (2003a, p. 246).

Exercițiul 15.2 Metafore construite pe bază de eroi

- Ascultați sau întrebați care sunt eroii din viața micului vostru client.
- Studiați aceste personaje centrale.
- Notați-vă în minte sau în scris puterile, calitățile sau caracteristicile acelui erou.
- Întrebați-vă ce anume, din ceea ce face eroul, poate fi util să facă și copilul-client.
- Folosiți caracteristicile și priceperea în rezolvarea problemelor eroului pentru a compune o poveste care să se adapteze rezultatului dorit pentru copil.

Metafore create din imaginație

Descopăr adesea că, atunci când terapeuții în formare încep să lucreze cu terapia prin metaforă, una din cele mai comune preocupări este: „Nu am suficientă imaginație“. Dar iată și veștile bune: nu trebuie să fii o persoană imaginativă pentru a folosi terapia prin metaforă. Câțiva oameni creativi și artistici par să fie dotați cu acest har, în timp ce pentru majoritatea dintre noi talentul de povestitor se construiește prin răbdare, insistență și practică. Dacă știi principiile simple de dezvoltare a unei povești vindecătoare, atunci devine mai ușor să construiești personajele și linia poveștii. De vreme ce aceste principii simple vor fi discutate în capitolul următor, aici aș vrea să ilustrez cum poate fi creată o poveste vindecătoare „imaginativă".

Bunicii care conduc o mașină sunt foarte căutați atunci când un nepot vrea să ajungă în parcul pentru mersul pe role, dar sunt „în plus" când stau prea mult în preajma nepotului. Drept urmare, eu, unul, am ajuns să rămân în mașina mea parcată sub un copac umbros la o distanță bună, în timp ce nepotul meu și prietenii lui își demonstrau trucurile, încercau noi cascadorii și se distrau împreună. Cu mintea absentă, am început să mă întreb ce s-ar fi întâmplat dacă cineva călca pe unul din skateboardurile uitate în vârful rampei. Care ar putea fi consecințele? Ce lanț de evenimente ar putea urma, care să ilustreze cum să-ți asumi responsabilitatea pentru ce faci, cum ar fi să-ți lași skateboardul în vârful rampei? Dar până la urmă cine putea să calce pe skateboard? Doar cineva foarte distrat, poate din cauza furiei, care nu va observa placa. În timp ce mă gândeam cum să descriu o persoană iritabilă, furioasă și cu puțină înțelegere pentru greșeala unui copil, numele Morocănosu' mi s-a părut că se potrivește la fix. Descria bine personajul, era puțin nerespectuos și se potrivea umorului de curtea școlii, așa cum face tocana din caca de zoo a doamnei Grădinaru (tocană care sfârșește în capul domnului Morocănosu').

În timp ce dl Morocănosu' reprezintă furia și consecințele ei, era indicat să am și un personaj care să-l ghideze pe ascultător într-o direcție mai responsabilă. Janey a devenit acest personaj: o fată care a făcut greșeli și e capabilă să învețe din experiență, care e dispusă să facă un gest de bunătate pentru altă persoană care e supărată și care e dispusă să-și asume responsabilitatea propriilor acțiuni.

Deși ar putea părea o poveste creată din nimic, istoria a evoluat de fapt din experiența mea din viața reală de a-mi fi dus nepotul în parcul pentru sporturile pe role. S-a întâmplat să fiu inspirat pentru că am avut timpul să contemplu o idee și să brodez pe marginea ei. Povestea a evoluat în jurul gândului de a fi capabil să comunici un rezultat valid din punct de vedere terapeutic unui ascultător, dar s-o faci eficient și cu umor. Ideea e povestită în Povestea 66, „Asumarea responsabilității".

Exercițiul 15.3 Metafore create din imaginație

- Selectați un client actual pentru care credeți că o poveste vindecătoare ar fi utilă sau potrivită.
- Luați-vă timpul de a vă gândi la crearea unei metafore, poate chiar notându-vă ideile pe hârtie.
- Ce tip de personaje e probabil că se vor potrivi clientului? Care sunt trăsăturile, calitățile și resursele lui ce pot fi comparate cu însușirile micului client?
- În dezvoltarea intrigii, nu uitați de următoarele elemente:
  - Descrieți problema sau provocarea
  - Dezvoltați resursele necesare
  - Facilitați procesele relevante de învățare sau descoperire
  - Oferiți o rezolvare potrivită
  - Descoperiți elementele-cheie ale poveștii care vor satisface cerințele punctelor anterioare
  - Istorisiți povestea copilului, observându-l cu atenție în timpul narării.

Metafore bazate pe tehnici terapeutice

Un lucru pentru care terapeuții trebuie să fie recunoscători e că disciplina noastră e binecuvântată cu numeroase instrumente strategice. Pentru psihoterapeuții care sunt dispuși să cerceteze literatura de specialitate, să caute să se profesionalizeze în diferite modalități și să-și lărgească baza de cunoștințe, niciodată nu vor duce lipsă de tehnici folositoare. Având la dispoziție în jur de 400 de tipuri diferite de terapie și zeci de intervenții diferite în cadrul fiecărei orientări, chestiunea care se pune pentru un terapeut informat este: „Care din instrumentele din trusa mea îl vor ajuta cel mai bine pe acest copil?" Următoarea întrebare va fi probabil: „Cum comunic cel mai eficient acea intervenție sau strategie acestui copil?"

Două dintre poveștile pe care le-am dezvoltat pentru a ilustra această aplicare a tehnicilor prin intermediul metaforei se găsesc la începutul capitolului 12, cel despre gestionarea durerii, a bolii grave și a anxietăților asociate cu tratamentul medical. Strategiile din spatele Poveștii 81, „A îndepărta durerea" se bazează pe folosirea hipnozei ericksoniene pentru pacienții tratați în sectorul pediatric, în secțiile de hematologie și oncologie (Jacobs, Pelier & Larkin, 1998). Autorii afirmă din capul locului:

> Atunci când copiii sunt diagnosticați cu cancer, ei sunt aruncați într-o lume plină de incertitudine. Durerea și tratamentul îi despart de rutina vieții de zi cu zi; posibilitatea morții pândește din umbră. Copiii își creează mecanismele defensive necesare pentru a gestiona la nivel mental diversele tracasări ale bolii, pentru a-i ajuta să se simtă mai siguri, în timp ce asimilează experiența cancerului și a procesului de tratament (1998, p. 139).

În urma trecerii în revistă a cercetărilor pe acest subiect, autorii pretind că există date „bine documentate care ilustrează modul în care copiii sunt sugestibili și plini de imaginație", (1998, p. 140). Acești factori de sugestibilitate și imaginație înnăscută contribuie la eficiența terapiei prin metaforă în lucrul cu cei mici.

Jacobs, Pelier și Larkin (1998) explorează datele relevante din psihologia dezvoltării și se întreabă cum putem adapta anumite strategii care vor potența competențele lor de gestionare a unor situații cum ar fi boala mortală. Copiii preșcolari, de exemplu, cresc în autonomie și tind să fie plini de imaginație. Cred în Moș Crăciun și în Zâna Măseluță, participă la jocuri creative cu păpuși și rachete de jucărie și au abilitatea de a glisa ușor între realitate și născocire. Această bogăție a fanteziei combinată cu un nivel crescut de centrare pe sine are o parte bună și una rea. Partea rea: s-ar putea ca fantasmele copilului legate de pericol, vulnerabilitate și separarea de părinți să fie confirmate de internarea într-un spital, de diagnosticarea cu cancer și de procedurile traumatizante ale tratamentului.

Partea bună: terapeutul se va putea alătura lumii imaginare a copilului, într-un mod jucăuș și informal, prin crearea de povești vindecătoare. Jacobs, Pelier și Larkin (1998) vorbesc despre consilierea și asistarea unui copil aflat în proceduri cum ar fi chemoterapia atrăgându-l în lumea jocului și a imaginației — o intervenție remarcabil de asemănătoare cu povestirea spusă copilului de nouă ani Jacob Grimm în timpul înlăturării chirurgicale a unei tumori în 1794 (intervenție discutată la sfârșitul capitolului 1). Un exemplu oferit de acești autori pentru terapia cu un copil preșcolar este cel în care terapeutul stă pe podea cu micul pacient, făcând baloane de săpun. Strategia utilizează caracteristici specifice acestei etape de dezvoltare și e incorporată în Povestea 81, „A îndepărta durerea: O poveste pentru copii".

Povestea 82, „Gestionarea durerii: o poveste pentru adolescenți", e o istorie cu un erou aidoma sportivului preferat al unui adolescent. În varianta scrisă pentru această carte am ales un jucător de baschet, dar ea poate include orice joc și orice sportiv. Ca în cazul oricărei metafore, cel mai mult contează caracteristicile terapeutice ale poveștii, nu conținutul. Aici, povestea urmează din nou caracteristicile de dezvoltare descrise de Jacobs, Pelier și Larkin (1998). Tehnicile terapeutice incorporate în poveste rezonează cu gândirea metaforică a adolescenței, în același timp căutând să edifice abilități de responsabilizare, stăpânire de sine și control al durerii.

Exercițiul 15.4 Metafore bazate pe tehnici terapeutice

- Observați scopul sau obiectivele pe care clientul vostru vrea să le atingă.
- Ce tehnici terapeutice sau abordări validate științific cunoașteți care ar putea fi utile în atingerea acestui scop?
- Ce intervenții particulare din orientarea voastră e posibil să-l ajute pe client ca să-și atingă obiectivul terapeutic?
- Structurați-vă povestea care descrie acele intervenții eficiente, astfel încât clientul care ascultă să se poată identifica și să poată interioriza mesajul.

Metafore inspirate de o idee

Adesea, o idee, un rând dintr-o carte, o glumă, o declarație sau o analogie poate asigura baza de construcție a unei povești terapeutice. Într-o emisiune radiofonică, discutam subiectul feicirii. Un ascultător a sunat cu o scurtă poveste. A fost odată un rege care avea totul, dar nu era fericit. Gândindu-se că, dacă găsea cel mai fericit om din regatul său și purta cămașa lui, asta avea să-l facă să cunoască ceva din experiența fericirii, a trimis mesageri care să-l găsească pe omul cel mai fericit din țară. Când s-au întors în sfârșit, ei i-au spus regelui că omul cel mai fericit nu avea nici măcar o cămașă.

Această scurtă poveste transmite un mesaj important despre fericire și bunăstare. Noi — și copiii noștri — suntem bombardați cu multe mesaje din media despre fericire și cum să o obținem prin cumpărarea unui anumit produs. De exemplu, copiii noștri care privesc la televizor învață că singurul mod de a avea o familie fericită e să gătești pe o anumită marcă de aragaz, să-ți ungi pâinea cu o anumită margarină sau să speli rufele familiei cu un detergent special. Poate că povestea persoanei fericite care nici măcar nu avea cămașă ajută la contrabalansarea acestor perspective pe care le află copiii în legătură cu fericirea. Ea spune că fericirea nu poate fi găsită în ceea ce ai, ci în atitudinea mentală și în viziunea asupra vieții.

Cugetând la ideea acesta, mi s-a părut că pantofii aveau mai multe asociații metaforice decât o cămașă. În engleză, există metafore celebre legate de „a te pune în papucii altuia", „a călca pe urmele unei persoane", sau „a sta pe propriile picioare". În Povestea 10, „Căutarea fericirii", această idee e adaptată într-o poveste pentru copii. Aici, personajul principal devine o tânără prințesă care ar fi putut la fel de bine să fie un prinț, fiul unui magnat, al unui star rock sau al unui actor de film. Povestea urmează aceeași intrigă și ajunge la aceeași concluzie, ilustrând ideea că fericirea nu înseamnă a avea cele mai noi jucării, a purta haine de firmă și poate nici chiar a purta pantofi în picioare.

Povestea 10 demonstrează, de asemenea, cum istorisirile pentru adulți pot fi adaptate în povești pentru copii. O versiune pentru adulți a poveștii e scrisă în Burns și Street (2003, pp. 1–3), unde personajul e un magnat năpădit de probleme. Cartea aceasta, *Standing Without Shoes* (*A merge fără pantofi*), are un titlu inspirat tocmai din valoroasa descoperire a magnatului. Aici, în Povestea 10, prințesa (și ascultătorul) nu numai că-și dă seama de adevărata natură a fericirii, ci află și căi către atingerea unor nivele mai înalte de fericire. Doica regală îi oferă pași utili pentru facilitarea și creșterea stării de bine, inspirați de psihologia pozitivă (Burns & Street, 2003; Keyes & Haidt, 2003; Seligman, 2002). Doica vorbește despre valoarea interacțiunilor sociale, despre capacitatea de a râde și a te distra și despre beneficiile centrării pe acțiune. Vorbește despre depășirea limitărilor și angajarea în noi comportamente, ca și despre lărgirea și construirea unei game de activități și reacții emoționale. Ea îi prezintă ascultătorului valorile conștiinței senzoriale și a căutării de noi senzații.

Exercițiul 15.5 Metafore inspirate de o idee

- Căutați constant posibile idei pentru metafore dedicate copiilor.
- Descoperiți-le în cărți pentru copii, comentarii ale clienților, conversații de familie, glume școlare și experiențe ale vieții de zi cu zi.

- Păstrați o evidență a acestor idei, astfel încât să puteți construi o bază de date de mesaje metaforice din care să vă alimentați când aveți nevoie.
- Exersați transformarea unora dintre aceste idei în povești vindecătoare și cu tâlc.

Metafore construite pe povești spuse de copii

Așa cum am menționat în capitolul 3, folosirea poveștilor create de client, lucrul în colaborare cu un copil asupra unei povești sau îndrumarea copiilor să-și scrie propriile istorisiri sunt metode ce pot oferi materiale utile de lucru în terapie. Când îi cer unui copil să scrie o poveste ca exercițiu pentru acasă, formulez de obicei tema astfel: „Scrie o poveste despre un personaj — poți alege ce personaj vrei: un animal, o figură imaginară, ca un monstru sau o stafie, un erou, cum ar fi un vrăjitor sau Superman, cineva cam de vârsta ta, sau oricine vrei tu — care are o problemă, care găsește niște căi utile de a rezolva problema și care se bucură de beneficiile succesului".

Aș putea continua oferind un exemplu, cum ar fi: „Odată, un copil mi-a scris o poveste despre un personaj care era o stafie. Problema acestei stafii era că nu era în stare să sperie pe nimeni — nici măcar o muscă. Încercând să găsească moduri de a-și rezolva acest neajuns, a început să fie atentă la ce făceau alte stafii mai înspăimântătoare și a făcut tot ce putea pentru a le imita. Unele lucruri pe care le-a încercat au funcționat, altele nu. La sfârșit s-a simțit extrem de mândră că putea să sperie și să gonească monștrii care înspăimântau oamenii buni" (v. Povestea 91).

Aceste sugestii pot fi date verbal sau în scris. Eu încerc să nu fiu prea specific, deoarece nu-mi doresc ca cei mici să compună ceea ce cred că vreau eu, în loc să-și folosească liber imaginația și creativitatea.

Avantaje pentru folosirea poveștii create de copil

- Când copilul compune povestea, el e mai înclinat să accepte și să folosească mesajul poveștii decât dacă mesajul ar fi văzut ca unul impus de un adult.
- Dacă, atunci când născocește povestea, copilul găsește și soluții la problemă, atunci exercițiul terapeutic a fost unul de succes.
- Când copilul e blocat într-o problemă și nu vede nicio cale de ieșire, atunci terapeutul îl poate ajuta și ghida către găsirea unei soluții pentru propria-i povestea.
- Când lucrăm cu grupuri de copii sau în situații școlare, e posibil să citim cu voce tare unele din poveștile rezultate, oprindu-ne în acel punct al fiecărei povești în care a fost descrisă problema și apoi cerând grupului să reflecteze la acea problemă: „Dacă ați fi personajul principal al poveștii, cum ați fi rezolvat problema? Ce ați fi putut încerca? Care credeți că ar putea fi efectele acestui lucru? Există lucruri pe care personajele nu le pot schimba? Care sunt cele mai bune moduri de a gestiona situația?"

Cu generoasa asistență a psihologului școlar Susan Boyett și a profesoarei Claire Scanlon, am cerut elevilor din clasa a VII-a de la Colegiul Helena din Australia de Vest, ca temă pentru acasă, să scrie o poveste de rezolvare a unei probleme/o poveste vindecare. Elevilor li s-a oferit un ghid scris conform celor prezentate mai sus. Unele dintre poveștile create de copii sunt reproduse în capitolul 13, cu permisiunea generoasă a elevilor, părinților lor și a colegiului.

Exercițiul s-a dovedit extrem de interesant dintr-un număr de motive. Mai întâi, problemele pe care au fost centrate aceste povești nu au fost deosebite de cele pe care le aud în clinica mea. Au fost istorii despre problemele maritale ale părinților, abuz, separare, doliu, consum de droguri, agresiune, infirmitate și gânduri suicidare. Dar, atenție!, asta nu înseamnă că elevii din acest grup se confruntau ei înșiși cu aceste probleme, ci a fost modul în care unii dintre ei au ales să abordeze tipurile de probleme pe care le considerau caracteristice segmentului lor de vârstă.

În al doilea rând, majoritatea dintre ei au ales alt copil ca personaj al poveștii. Unul a ales o păpușă, altul, un cățeluș — dar niciunul nu a acceptat invitația de a crea o figură imaginară sau de a folosi un „erou". Acest lucru merită reținut atunci când construim metafore pentru copiii din această grupă de vârstă, adică în jurul vârstei de 12 ani.

În al treilea rând, unii dintre copii au venit cu strategii utile de rezolvare a problemelor. Deși nu face parte din proiect, ar fi interesant să aflăm predictibilitatea pe termen lung a funcționării sănătoase ca adulți a copiilor care, la vârsta de doisprezece ani, rezolvă problemele în mod eficient. A avea abilități de rezolvare a problemelor e una dintre caracteristicile adulților care își gestionează bine viața și care sunt mai puțin înclinați spre depresie (Yapko, 1997). A ajuta la echiparea copiilor cu aceste abilități poate fi deci un instrument preventiv util.

Într-o poveste despre doliu și infirmitate (Povestea 93), chiar și titlul, „Ce va fi", lasă loc de speranță. Erin Kelley povestește despre o fată țintuită într-un scaun cu rotile și care vrea să meargă din nou, fiind „conștientă că se poate". Ea se străduiește pentru a-și atinge scopul, se ține tare în fața dificultăților și nu se lasă descurajată de faptul că ceilalți și-au pierdut speranța, ajungând, în cele din urmă, la „cea mai bună zi" din viața ei.

În al patrulea rând, unii elevi s-au dovedit a fi foarte buni la descrierea problemei, dar apoi au oferit rezultate magice, soluții care nu depind de eroul din povești, ori s-au străduit să găsească rezolvări eficiente. Stephanie Wood a oferit o poveste minunat scrisă despre Willow și singura ei prietenă, Paige, ai cărei părinți se certau tot timpul (Povestea 99, „Când nu mai pot face nimic"). Când Paige e trimisă la internat, Willow e singură, tristă și înspăimântată. Willow nu poate face nimic pentru a opri certurile părinților sau pentru a împiedica trimiterea lui Paige la școala specială. Atunci când un copil nu poate găsi mijloacele pentru a ajunge la un rezultat satisfăcător — și uneori poate că acestea chiar nu există — provocarea pentru terapeutul ce utilizează metafora e să-l ajute pe copil să găsească moduri de a accepta ce se întâmplă, de-a reformula ideile despre acel subiect sau de a construi mecanisme mai bune de adaptare. Aici terapeutul poate folosi întrebări ca: „Dacă părinții lui Willow și ai lui Paige se ceartă tot timpul, ce pot face ele, copii fiind, să se simtă mai bine în pielea lor?", „Dacă prietena lui Willow e trimisă la internat, cum ar putea face față la asta?", „Ce ar putea face pentru a-și găsi altă prietenă?"

În sfârșit, unii copii au creat doar o rezolvare parțială. În „Viața mea" (Povestea 96), Nathaniel Watts povestește despre un copil care se confruntă cu moartea tatălui său. Povestea e tristă și pătrunzătoare și descrie lucrurile care se schimbă după ani de zile, când personajul își găsește alinarea în certitudinea că moartea nu fusese din vina lui. Terapeutul ar putea dori să-l ajute pe un copil care spune o poveste de o asemenea natură să descopere de ce acea confirmare a modificat experiența. Ce altceva ar fi putut fi făcut pentru a ușura durerea doliului? Cum s-ar fi putut întâmpla asta mai devreme? Ce-l ajută pe personaj să-și mențină starea de bine în prezent?

La fel, în Povestea 98 („Când rockul te salvează"), Jonathon Matthews descrie cum o singură experiență pozitivă te poate îndepărta de gândurile negative — inclusiv de ideile suicidare. Pentru personajul său, salvarea a venit dintr-un cântec al trupei Van Halen. Dar ce face personajul nostru după revelația de moment? Cum poate menține sau crea alte experiențe pozitive? Ce trebuie să facă pentru ca viața să aibă mai mult sens și să fie mai fericită? Ce e necesar pentru a-l asigura că se va bucura de „viața plină de minuni", așa cum a fost descrisă în poveste? Sunt genul de întrebări pe care terapeutul, părintele sau îngrijitorul le-ar putea folosi pentru a-l ajuta pe copil să găsească noi răspunsuri în contextul propriei metafore.

A-i îndemna pe copii să creeze asemenea povești personale vindecătoare poate fi un instrument puternic în educarea și construirea de abilități preventive, utilizabile în general, precum și în terapie. Poate fi o sarcină în care fiecare parte are de câștigat și care are succes când copiii găsesc soluții în propriile povești. În plus, acesta e genul de metaforă în care terapeutul se poate alătura copilului pentru a-l ajuta să ajungă la un rezultat, dacă soluția nu e găsită imediat de copil.

Exercițiul 15.6 Metafore construite pe povești spuse de copii

- Rugați-i pe copii să vă spună poveștile lor, fie că sunteți în cabinet, la școală sau acasă.

- Notați-le pe cele utile, în special pe cele centrate pe obiectiv.
- Repovestiți istorioara unui alt copil care are o problemă similară.
- Cereți-i acelui copil să creeze și el propria poveste de rezolvare a problemei de vindecare, fie oral, fie în scris.

Metafore bazate pe umor

„În predare și în terapie trebuie să fiți atenți să presărați puțin umor, pentru că pacienții aduc suficientă suferință", spunea Milton Erickson în contextul terapiei pentru adulți (Zeig, 1980, p. 71). Eu consider că același lucru se aplică în mod egal și pentru terapia cu copii și adolescenți. Unii copii trec prin niște experiențe destul de nefericite pe care nu le merită. Umorul poate ajuta la ușurarea poverii și la recadrarea experienței. Te prinde în joc, captându-ți imediat atenția. Poate părea ciudat, dar reușește să te țină în priză. Are impact, pentru că poate transmite un mesaj puternic în mod plăcut. Adăugați la acestea faptul că umorul ajută la mai buna memorare în procesul învățării și iată cum ați obținut un mediu terapeutic extrem de eficient. Pentru a verifica, întrebați-vă: din cele 100 de povești citite până acum, care sunt cele ce v-au marcat? Unde se încadrează cele umoristice pe această listă?

Declarația citată anterior după Berg și Steiner merită reluată aici. Ei spun: „Atunci când te distrezi cu copiii, ei vor învăța că sunt o prezență amuzantă, ceea ce va contribui la sentimentul lor de stare de bine ca indivizi unici" (2003, pp. 13-14).

Pentru că am discutat umorul ca metaforă în capitolul 3 și am cercetat impactul său asupra memorării metaforelor în capitolul precedent, aici mă voi concentra pe câteva dintre tipurile de umor ce pot fi folosite în povești. În primul rând, istoriile amuzante pot lua forma comediei erorilor: dacă ceva poate merge prost, așa va fi. Povestea 16, „Importanța acceptării complimentelor", e un exemplu în care șarpele, refuzând să accepte un compliment, declanșează o serie de dezastre care sfârșesc la tribunal. Povestea transmite un mesaj important și poate neașteptat care de obicei declanșează râsul ascultătorului. Comedia erorilor din Povestea 66, „Asumarea responsabilității", oferă doze de umor pe tot parcursul poveștii, nu numai în deznodământ.

În al doilea rând sunt povești pe care eu le consider „scârboase", bazate pe subiectele de curtea școlii la care copiii strâmbă din nas — și de care desigur râd. Sunt adesea subiecte cu conotații anale, cum e găleata de caca de la zoo a domnișoarei Grădinaru, care sfârșește în capul domnului Morocănosu' în Povestea 66. Un alt subiect grețos este decizia lui Jack de a-și promova ciorapii mirositori — vezi Povestea 25, „Bazează-te pe ce știi să faci mai bine".

Poveștile indecente și înșelătoare ar fi a treia categorie. Sunt lucruri pe care copiii le fac, dar cred că nu ar trebui să le facă, sau le percep ca și cum nu ar fi aprobate de adulți. Povestea 17, „Ce dai aia primești", e acea poveste cu cei doi frați care au fost neascultători și au băut din coniacul mamei; dar lucrurile merg din rău în mai rău când decid să-și acopere vina urinând în sticlă — o acțiune și mai indecentă. Pentru a mări impactul, un frate joacă rolul responsabil, în timp ce celălalt își asumă rolul rușinos. La sfârșit, acțiunile se întorc împotriva lor, neașteptat. Povestea 70, „Secretele succesului", pleacă de la un subiect tabu pentru părinți: cine poate urina mai departe din vârful unei stânci.

În al patrulea rând, introducerea de personaje, evenimente, teme sau încheieri neașteptate poate adăuga un plus de umor și de efect. Cine s-ar aștepta că, dacă ai norocul de a găsi o lampă magică, spiritul ce iese din ea să fie un morocănos (Povestea 80)? Sau că toată lumea este terifiată de o piatră ce-a căzut într-un iaz (Povestea 23)? Sau că morala predată de o muscă lacomă se poate referi la controlul furiei (Povestea 47)?

În al cincilea rând, v-aș încuraja să ascultați glumele și umorul copiilor, cele pe care le aduc acasă la sfârșitul zilei, sau cele pe are le auziți din întâmplare când ei vorbesc cu prietenii. Povestea 54, „Lucrurile pot să nu fie ceea ce par a fi", e construită pe o glumă despre o fată care s-a angajat într-o conversație în toaleta școlii, pentru a descoperi mai apoi că interpretase greșit evenimentele, neștiind că cealaltă fată din cabina vecină vorbea la un telefon mobil. În *101 Healing Stories* am rezervat un întreg capitol de povești pentru a ilustra folosirea glumelor și a poantelor ca metafore (Burns, 2001, pp. 200–213).

Exercițiul 15.7 Metafore construite pe umor

- Culegeți povești amuzante pentru copii. Acestea se găsesc în cărți, în glumele din curtea școlii, în poantele trimise prin e-mail sau în lucrurile amuzante pe care le fac cei mici.
- Trebuie să aveți grijă ca umorul să fie constructiv și potrivit. Evitați umorul care nu oferă un mijloc pentru atingerea scopului, care e sensibil din punct de vedere cultural sau care poate deprima.
- Dintre poveștile amuzante pe care le-ați cules, care se adaptează provocării cu care se confruntă unicul vostru client?
- Ce pași făcuți de personajul din povestea voastră umoristică ar fi util de repetat în cazul tânărului ascultător?
- Povestea oferă o soluție utilă și refolosibilă?

Povestea 4, „Hrănește ceea ce vrei să crești în tine", își are originile într-un basm al indienilor nord-americani. Povestea 16, „Importanța acceptării complimentelor" se bazează pe o poveste culeasă de mine în Africa de Est. Povestea 68, „A privi diferit", am auzit-o în original ca poveste sufi despre cămile și am adaptat-o într-un context occidental. „Cei patru prieteni credincioși", Povestea 34, e mult iubita poveste națională a Bhutanului, care e pictată pe pereții caselor, hotelurilor și clădirilor guvernamentale.

Toate culturile au născocit povești, și toate culturile au spus basme în mod special pentru copii. În timp ce unele nu trec peste granițele culturale foarte ușor, altele sunt adaptabile ca povești terapeutice, așa cum sper că am ilustrat în exemplele de mai sus. V-aș încuraja să căutați și să culegeți poveștile din propriul vostru mediu cultural și pe cele din alte culturi, care pot fi relevante pentru copiii cu care lucrați.

Modul în care copiii văd sensul transcultural mi-a devenit mai clar atunci când m-am întors din Bhutan și i-am spus nepotului meu povestea Celor patru prieteni credincioși (vezi Povestea 34). El s-a gândit la ea o vreme și apoi a spus: „Dar maimuța s-ar putea urca în copac să culeagă fructul de una singură". A continuat: „Fazanul ar putea să zboare între crengi pentru a lua fructul". După ce s-a mai gândit puțin a adăugat: „Elefantul ar putea să-și întindă trompa și să culeagă fructul". Și, da, probabil, iepurele putea aștepta ca fructul să se coacă și să cadă.

Avea dreptate, desigur. Fiecare animal *ar putea* supraviețui de unul singur. Chiar și pomul ar fi putut foarte bine să crească fără să fi fost plantat de cineva, așa cum se știe de mult că se întâmplă cu pomii din sălbăticie. Gândindu-mă la asta, comentariile nepotului meu păreau să aibă propria lor înțelepciune. Această cunoaștere nouă a făcut și mai puternic mesajul poveștii, pentru mine. Ideea de bază era că animalele nu *erau obligate* să coopereze pentru a putea ajunge la fruct, ci *au ales* să colaboreze. Voiau să fie prieteni. Voiau să se ajute unul pe celălalt. Pentru că au lucrat laolaltă, ocupându-se de activitățile de cultivare a seminței și de recoltare a fructelor, munca a fost mult mai plăcută și productivă decât dacă o făceau singuri.

Exercițiul 15.8 Metafore construite pe povești transculturale

Cartea aceasta nu ar fi apărut dacă nu aș fi fost un culegător de povești din diverse surse. Deja am amintit că, atunci când călătoresc, nu uit niciodată să culeg povești locale.

- Construiți-vă propria colecție de povești care pot fi utile clienților.
- Toate culturile au spus povești pentru a-i educa pe tineri, pentru a le inculca valori, pentru a descrie moduri de relaționare cu alții și pentru a construi abilitățile necesare pentru înțelegerea și trăirea vieții.
- Cumpărați sau împrumutați cărți cu povești din diferite culturi sau luați aminte la bătrânii povestitori, pentru a descoperi istorioare utile în munca terapeutică. Poate va fi nevoie să sortați dintr-o mulțime de povești, dar și acesta poate fi un exercițiu foarte folositor.

Experiențele unui copil, lucrurile pe care le-a făcut pentru a rezolva o problemă și rezultatul obținut de el pot fi utile și pentru un alt copil. Așa cum am discutat în capitolul 1, poveștile sunt un mod de a comunica despre experiențele pe care ascultătorul se poate să nu le fi trăit încă. Ele ajută la echiparea sau pregătirea unui copil pentru o situație prezentă sau viitoare prin ascultarea a ceea ce a făcut un alt copil sau un adult pentru a gestiona un set similar de circumstanțe. În proiectul cu Colegiul Helena, copiii au scris un număr de povești din care au fost selectate cele din capitolul 13. Psihologul școlar l-a întrebat pe un copil care a spus o poveste adevărată dacă era de acord ca povestea să fie luată în considerare pentru a fi publicată. Răspunsul a fost: „Dacă povestea mea îi poate ajuta pe alții, atunci e cu adevărat importantă". Pentru mine, aceasta a fost dovada supremă a necesității împărtășirii poveștilor.

Povestea 43, „A te distra", relatează istoria unei fete, Angela, care spunea că voia să se amuze, și procesele prin care a trecut pentru a-și atinge obiectivul. În Povestea 79 „A fi stăpân pe situație", Natalie învață despre căi care o vor ajuta să-și controleze năravurile. Povestea lui Andrew, „Ridică-te înapoi în picioare" (Povestea 88), descrie modul în care un copil poate trăi o traumă bruscă și neașteptată și ce l-ar putea ajuta pe un tânăr să meargă din nou pe picioarele sale. Povestea adolescentului care se confruntă cu probleme legate de droguri și comportamente necontrolabile (Povestea 86, „Găsirea de soluții"); a unei tinere care privește înapoi, cu ușurare, la decizia din adolescență de a nu se sinucide (Povestea 89, „Confruntarea cu gândurile suicidare"); și a unei mame care povestește cum fiica ei a ajutat-o să-și schimbe dispoziția depresivă (Povestea 46, „Când umorul te ajută“) se bazează toate pe cazuri clinice și pot fi benefice pentru alți copii și adolescenți în lupta lor de a găsi mijloace de a face față problemelor similare.

Exercițiul 15.9 Metafore inspirare de cazuri din terapie

- Ar fi util să vă notați în minte sau în jurnal cazurile reușite.
- Ceea ce a făcut un copil pentru a ajuta la rezolvarea unei probleme poate ajuta și alt copil să facă la fel. Cu siguranță îi poate oferi speranță, dar și mijloace adecvate.
- Povestea voastră trebuie să facă următoarele lucruri:
  - Să descrie provocările cu care s-a confruntat un alt copil.
  - Să includă ce a funcționat și ce nu.
  - Să descrie rezultatul eforturilor celuilalt copil și felul în care s-a simțit el când a obținut acel succes.

Metafore construite pe experiențele vieții de zi cu zi

Viața însăși e adesea cea mai bună sursă de povești vindecătoare. Viețile noastre sunt compuse din tot felul de istorioare, iar narațiunile pe care le spunem reflectă și ne modelează experiența. Chiar și dacă mutăm personajele și contextul dincolo de planul uman, ca în basme, fantasy-uri și science-fiction, autorii acelor povești sunt tot oameni și sunt determinați de experiența specific umană. În consecință, poveștile noastre — indiferent cât de fanteziste — vorbesc despre viață și multiplele experiențe care o compun. Dar și în experiența cotidiană pot fi găsite istorii ce merită relatate — poate chiar povești terapeutice.

Pot fi povești din copilăria noastră, ca în „Lasă-l pe Joe să o facă" (Povestea 14), care sunt relevante pentru copiii pe care-i vedem în calitate de terapeuți. Observarea copiilor din jurul nostru poate furniza multe obiective metaforice importante despre învățarea de noi abilități („Învățarea unor noi trucuri", Povestea 26), depășirea fricii („Nu mă mai tem", Povestea 30), negocierea rezultatelor („Negocierea unei soluții", Povestea 35), descoperirea faptului că e în regulă să fii bun fără să fie nevoie să fii perfect („Fii bun, nu perfect", Povestea 18), și a învăța cum să ai succes („Secretele succesului", Povestea 70). Poți crea povești din evenimente extrem de simple, ca zborul unei păsări la fereastra ta („Ridică-te și râzi", Povestea 6), o istorie spusă de un prieten (pe care se bazează Povestea 17, „Ce dai aia primești"), sau ceva ce se întâmplă în timpul drumului zilnic către serviciu („Un gest care a schimbat o întreagă suburbie", Povestea 27). Unul din colegii mei recenzori comenta, într-o discuție pe marginea manuscrisului acestei cărți: „Mi-a amintit că o poveste nu trebuie neapărat să conțină un mesaj profund și plin de înțelepciune. Ea poate fi profundă prin simplitatea sa".

Categoriile de surse de inspirație amintite nu se exclud reciproc, și nici nu sunt singurele moduri de a crea metafore. Această tipologie se întâmplă să fie un cadru convenabil pentru gândirea mea atunci când structurez povești metaforice. V-o ofer spre folosință, dacă vi se pare utilă, dar poate fi și un exemplu dacă doriți să vă construiți propriile surse de povești metaforice.

Exercițiul 15.10 Metafore construite pe experiența vieții de zi cu zi

Atunci când le spuneți copiilor povești din experiența sau din observațiile voastre:

- Nu uitați care e scopul dorit de copil. Aceasta e direcția în care povestea voastră ar trebui să se îndrepte, în mod clar.
- Căutați o experiență care descrie atingerea acelui obiectiv. Poate fi util să vă întrebați: „Când am atins și eu un scop similar?" sau „Când am văzut pe altcineva obținând un astfel de rezultat?"
- Faceți astfel încât povestea voastră să dezvolte resursele, învățarea și procesul de descoperire necesare pentru atingerea scopului. Întrebați-vă: „De ce abilități sau mijloace am avut nevoie eu sau persoana observată, pentru a atinge acel scop?"
- Spuneți povestea cu propriile cuvinte, descriind problema, resursele și obiectivul.

Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală

O întrebare pe care o aud din când în când la workshopurile de pregătire în terapia prin metaforă este: „Autodezvăluirea în povestire e un lucru bun?" Gândindu-mă și răspunzând la această întrebare, mi se pare că *relația terapeutică* are două elemente. În primul rând, *relația* (substantivul care definește ceea ce se întâmplă sau există între terapeut și client) este, poate, unul din factorii de căpătâi care contribuie la succesul terapeutic (Miller, Duncan & Hubble, 1997). Iar a comunica despre experiențele noastre personale e unul din modurile noastre de a relaționa cu succes. Acest lucru e evidențiat în studiul lui Chelf, Deschler, Hillman și Durazo-Arvizu (2000) asupra pacienților cu cancer, care a demonstrat că 85% dintre subiecții care au participat la un atelier de terapie prin povești au raportat că au câștigat speranță din ascultarea experiențelor de viață ale altora care se confruntaseră și depășiseră boala.

În al doilea rând, acea relație e *terapeutică* (adjectivul care o descrie), existând pentru beneficiul clientului. *Autodezvăluirea* este un concept originar din teoria psihodinamică, intenția lui fiind aceea de a evita ca problemele terapeutului să interfereze cu progresul clientului — însă poveștile axate pe obiectiv și progres din viața terapeutului pot fi un element benefic în procesul terapeutic. Cu alte cuvinte, mie mi se pare că întrebarea nu e *dacă* să folosești experiențele din viața personală, ci *cum* să faci asta. Dacă o faci pentru a-ți discuta problemele nerezolvate în ședințele de terapie (de exemplu: spunând o poveste adaptată despre cum te poți identifica cu problema clientului, dar fără să ai o soluție), poate să nu fie de niciun folos. Dacă, pe de altă parte, intenția și finalitatea narării unei povești centrate pe soluții e de a facilita atingerea scopului pentru client, atunci relația poate fi una terapeutică. O asemenea utilizare a poveștilor din experiența personală nu ar trebui să fie atât un act de autodezvăluire, cât un proces de împărtășire a ceva relevant pentru căutările clientului. Aceste experiențe ale specialistului, relevante pentru rezultat, pot fi țesute într-o metaforă aproape la fel cum am face dacă ne-am inspira dintr-un caz de terapie, dintr-o poveste culturală sau din datele validate științific despre o anumită afecțiune.

Pot exista momente când aveți o poveste potrivită din propria experiență, o istorie centrată pe soluții, dar alegeți să nu o prezentați ca fiind parte din viața *voastră*, pentru că acest lucru poate să distragă de la mesajul poveștii sau pentru că nu e relevant să vorbiți despre slăbiciunile, doliul sau durerea voastră. E ușor să treceți asemenea povești biografice de la persoana I la a III-a, așa cum am făcut eu în Povestea 14, „Lasă-l pe Joe să o facă". E o poveste din propria mea copilărie pe care aș putea-o spune ca pe propria mea poveste, dacă ar fi potrivit, sau aș putea să o trec la persoana a III-a („Joe" era un nume de alint pe care-l folosea tata cu mine când eram copil), pentru a mă distanța de poveste, comunicând în același timp „morala" metaforică.

Pentru a vă asigura de eficiența folosirii experiențelor personale ca povești terapeutice și cu tâlc, poate fi util să țineți minte câțiva pași:

1. *Fiți atenți la finalitatea poveștii.* Funcția ei *nu* e aceea de a dezvălui ceva despre terapeut, ci de a crea o experiență benefică de învățare pentru client.
2. *Nu uitați cui îi e adresată povestea.* Nu povestea *voastră* contează așa de mult, cât modul în care copiii o vor auzi și o vor folosi pentru ei înșiși.
3. *Păstrați în minte scopul poveștii.* O poveste din propria voastră experiență sau din orice altă sursă funcționează cel mai bine dacă se adaptează îndeaproape problemelor copilului și rezultatului dorit.
4. *Asigurați-vă că povestea e relevantă în context.* Poveștile despre experiența personală vor fi mai ușor acceptate atunci când survin firesc în contextul unei conversații.
5. *Urmați abordarea PRO* (vezi capitolul 16). Asta vă va ajuta să țineți povestea pe drumul cel bun, vizând Problemele relevante pentru copil, accesând Resursele potrivite pentru rezolvarea lor și propunând Obiective adecvate.
6. *Observați cu atenție reacțiile copilului.* Ele vă vor spune dacă un copil e dezinteresat, distrat, plictisit, furios sau consideră povestea irelevantă.

7. *Întrerupeți folosirea metaforelor personale (sau de orice fel) dacă nu sunt utile.* Dacă poveștile voastre nu atrag atenția copilului, schimbați povestea sau întreaga abordare terapeutică. Terapia de calitate se referă la a găsi ceea ce funcționează cel mai bine.

CAPITOLUL 16

Cum planific și prezint poveștile vindecătoare?

Abordarea pro

După ce am cercetat în capitolul precedent diversele surse de inspirație pentru poveștile terapeutice, următoarea întrebare care se ridică este: „Cum structurați aceste idei într-o metaforă și cum prezentați metafora în fața copilului?" Din fericire, procesul nu e așa de dificil: sunt doar trei pași simpli cu care, de acum, sper că v-ați familiarizat. Fiecare poveste din Partea a doua e precedată de un antet, „Caracteristici terapeutice", care detaliază Problemele abordate de către poveste, Resursele pe care caută să le dezvolte și Obiectivele propuse. Eu numesc asta abordarea PRO (acronimul pentru Probleme, Resurse, Obiective) și mi se pare că poate constitui o bază pragmatică de construire a metaforelor și de concentrare asupra obiectivului terapeutic.

Uneori ajungi foarte ușor să te blochezi în povestea centrată pe problema unui copil sau a părinților lui. Povestea lor, sub această formă, nu are rezolvare — lucru dovedit de faptul că încă stau în cabinetul tău și o tot discută. Să luăm exemplul unei mame care-și aduce fata adolescentă la terapie. Mama povestește cum fiica e anorectică, ia droguri, se întovărășește cu colegi indezirabili, se ceartă cu membrii familiei și nu mai vrea să învețe. Ea și-a tăiat venele de la încheieturi, a luat o supradoză din antidepresivele mamei, a mărturisit că se culcă cu prietenul ei (care nu e bine văzut de părinți), și a spus că nu-i pasă dacă rămâne însărcinată. Părinții ei au încercat totul, nimic nu a mers... iar adolescenta stă cu mâinile-n sân și te privește drept în ochi cu o privire care-ți spune: „Și tu ești ca ceilalți".

De unde să începi? Și care e problema centrală — purtarea obraznică așa cum e descrisă de părinți, sau îngrădirea independenței, așa cum vede fata lucrurile? Chiar dacă e posibil să ai o înțelegere clară, empatică a problemei — deși nici asta nu e de ignorat — acest lucru îți va oferi neapărat mecanismele necesare pentru schimbare? Din acest motiv, e benefic din punct de vedere terapeutic să ai o înțelegere clară a *Obiectivului*. Unde vrea *clientul* să ajungă? Cum și-ar dori acest client ca viața să-i fie mai fericită? Ce vrea această adolescentă pentru ea și pentru relația cu părinții ei?

După ce am definit *obiectivul*, e mai ușor să punem întrebări despre resursele, abilitățile sau mijloacele de care copilul sau adolescentul — și, în consecință, personajul poveștii — are nevoie pentru a ajunge la rezultatul dorit. Focusarea pe obiectiv vă ajută foarte mult să structurați o metaforă vindecătoare, mult mai mult decât dacă ați fi prinși în povestea clientului cu greutățile sale aparent interminabile. În restul acestui capitol discut cum să faceți o evaluare centrată pe obiectiv, cum să vă planificați metafora, cum să o prezentați copilului sau adolescentului și cum să transferați obiectivul în viața reală.

1. Faceți o evaluare centrată pe obiectiv

Evaluarea și tratamentul copiilor prezintă probleme particulare care nu sunt așa de des întâlnite în terapia cu adulți. Berg și Steiner (2003) descriu copiii drept „clienți involuntari", care reprezintă o populație aparte, cu probleme etice și de consimțământ specifice. Majoritatea copiilor pe care îi consultăm sunt sub vârsta consimțământului legal și, în multe cazuri, sunt prea tineri pentru a înțelege procesul de consimțământ informat pe care îl folosim cu clienții adulți. Dezbaterea pe această temă din literatura de specialitate (Baldwin, 2001, Baldwin & Barker, 1995) se desparte în două curente: unul liberal, care susține că drepturile copiilor ar trebui să fie aceleași cu ale adulților, și altul protecționist care spune că pentru copii trebuie să avem o abordare specială, ei fiind diferiți de adulți din punctul de vedere al dezvoltării. Modul în care ceri consimțământul va depinde, de asemenea, de tipul de terapie cu care operezi, fie ea individuală, de familie sau socială. Nu e intenția mea aici să intru într-o dezbatere despre problemele legele, etice sau filosofice legate de această problemă, ci mai degrabă vreau să subliniez preocupările pe această temă și ce înseamnă ele în practica terapiei.

Cine stabilește scopurile?

Răspunsul la această întrebare va determina probabil succesul sau eșecul oricărei intervenții folosite. Atunci când un părinte, profesor, bunic sau asistent conduce un copil îndărătnic, de mână, în cabinetul de consultație, îl așază pe scaun și începe să ne înșiruie o listă cu toate problemele lui, în ce anume va consta scopul intervenției noastre? E ceea ce părintele vrea să facă sau să devină copilul, sau ceea ce vrea însuși copilul? Dar dacă un părinte spune că purtarea unui copil cauzează conflicte inacceptabile între frați sau amenință mariajul părinților, și copilul spune că nu-i pasă? Dar dacă un copil spune că, din cauză că îl bat colegii la școală, vrea să ia pușca tatălui său și să-i împuște pe toți? Ascultăm pur și simplu scopul exprimat al clientului sau luăm o poziție responsabilă din punct de vedere moral și social? Și cum adaptăm asta la responsabilitățile noastre etice? Explorarea scopului copilului într-o abordare specifică, centrată pe soluție (cu întrebări, cum ar fi: „Ce sentimente ai prefera să ai față de ceilalți copii?", „Ce alte lucruri poți face, în loc să te duci cu arma la școală?") poate face diferența între acțiunile de agresiune și făptași, subliniind astfel ideea că scopul copilului e să facă față mai bine agresiunii și să relaționeze mai bine cu colegii de clasă, în loc să îi omoare. Apoi acesta devine un scop terapeutic realizabil, care aduce la un numitor comun obiectivul copilului și starea de bine a celorlalți.

O poveste pe care o țin minte încă de când eram elev e aceea despre micul Johnny care a fost prins sărutând o fată în clasă. Profesoara l-a trimis la director, care stătea la biroul lui masiv, din lemn. Acesta a scos o riglă mare de lemn, a început să și-o dea de palmă, zicând pe un ton amenințător: „Ascultă, fiule. O să-ți dau acum o lecție ca să pricepi cum vine treaba cu sărutatul fetelor în clasă", la care micul Johnny a răspuns: „Dar, domnule, eu știu deja să fac asta". Directorul și profesoara aveau o problemă cu purtarea lui Johnny. El nu avea niciuna.

În cazul Jessicăi, fetița cu mutism voluntar despre care am discutat în capitolul 1, mai mulți oameni au fost implicați în aducerea ei la mine în birou și toți îi voiau numai binele. Bunica ei, cea care a inițiat întâlnirea, voia să o vadă pe Jessica vorbind cu alți copii. Profesoara ei se confrunta cu problema că Jessica nu putea fi evaluată — așa cum specifica sistemul — și voia ca ea să îndeplinească aceste cerințe. Mama ei nu vedea nicio problemă, pentru că Jessica era vorbăreață acasă, și probabil avea să vorbească la școală atunci când avea să se simtă în stare. Cât despre Jessica, în afara faptului că o necăjeau ceilalți copii, pe ea nu o deranja propria-i muțenie.

Toate acestea ridică întrebarea: „Cine e clientul?" Obiectivul terapeutic trebuie să o ajute pe bunică să simtă că are o nepoată normală, să ușureze munca de evaluare a profesoarei, să accepte poziția mamei conform căreia nu e nimic în neregulă, să ușureze disconfortul Jessicăi de a fi tachinată, sau să fie o combinație a acestor finalități?

Berg și Steiner (2003, p. 14) subliniază că niciodată în carierele lor (și nici în a mea) nu li s-a întâmplat ca un copil să le telefoneze și să spună: „Doctore, am o problemă. Putem stabili o întâlnire pentru a o rezolva?" În general, copiii sunt aduși la terapie de către părinți, profesori, îngrijitori sau tutori, cum ar fi asistenții sociali, ofițerii de poliție sau ofițerii de probațiune. Desigur, pot exista excepții în funcție de contextul în care lucrezi, de natura relației cu clienții și de modul în care clienții te percep ca fiind disponibil. Unul dintre recenzorii mei care lucrează în cadru școlar spune că i se mai întâmplă ca vreunul dintre elevi să-i bată la ușă și să se așeze pentru a sta de vorbă despre o problemă care îl deranjează.

Frecvent, totuși, copilul nu știe la ce să se aștepte, poate să nu fi aflat motivul vizitei sau poate să fi fost chiar mințit. Recent, un părinte mi-a cerut să hipnotizez un copil cu o problemă de comportament. I-a spus copilului că eu sunt un bărbat care face vrăji. Fiul probabil s-a așteptat la un animator de petrecere care scoate iepuri din pălărie sau face lucrurile să dispară. Cu așteptarea aceasta, era evident că aveam să fiu o dezamăgire pentru el încă de la început.

Pentru a cerceta mai amănunțit această întrebare cu privire la cine stabilește obiectivul terapeutic, v-aș recomanda capitolul intitulat „Evaluarea clienților, stabilirea scopurilor“ în *Children's Solution Work* (*Terapia centrată pe soluții în lucrul cu copii*) (Berg & Steiner, 2003, pp. 32-47), pentru că oferă o abordare utilă pentru negocierea scopurilor cu copiii și îngrijitorii lor. În plus, în altă parte (Burns, 2001, pp. 231-237) am oferit o descriere mai completă și un studiu de caz cu un client adult referitor la evaluarea centrată pe obiectiv pe care am schițat-o mai jos.

Folosiți o abordare centrată pe obiectiv

Asta înseamnă să orientați terapia către viitor, cât și către scop, privind în direcția în care copilul vrea să se miște. Majoritatea abordărilor terapiei prin metaforă au urmat un stil care evoluează în paralel cu problema, în loc să se concentreze în primul rând pe scop. Una dintre puținele excepții, în afară de această carte și de Burns (2001), e cartea lui Lankton & Lankton, *Tales of Enchantment* (*Povestiri despre miracole*) (1989), care conține povești centrate pe obiectiv atât pentru copii, cât și pentru adulți. O astfel de abordare le oferă copiilor senzația că cineva le-a auzit și înțeles problema *și* are priceperea necesară pentru a vedea încotro merg ei și cum vor să se simtă. Ca atare, abordarea centrată pe obiectiv are avantajul de a oferi speranță, sens și pași practici.

Faceți o presupunere centrată pe obiectiv

Recunosc că am o predilecție în presupunerile mele despre cursul terapiei. Dacă părinții aduc la mine un copil și îmi spun: „Johnny are probleme de comportament“, eu anticipez că ei spun: „Arată-i moduri de a se purta mai bine“. Dacă părinții aduc o adolescentă și spun: „Mary e anorectică“, eu bănuiesc că ei îmi cer altceva: „Învaț-o moduri de a mânca mai bine sau de a se simți mai bine cu ea însăși“. Acest lucru se bazează pe înțelegerea faptului că un client vrea să știe mai mult despre atingerea scopului, și mai puțin despre mecanismele intime ale problemei. O asemenea presupunere îl ajută pe terapeut să nu se blocheze în poveștile copilului sau părinților despre o problemă insolubilă și permite o percepție mai bună a modului de a găsi o soluție.

Examinați scopul dorit

Dacă un părinte spune: „Vreau să știu de ce el se comportă astfel“, examinați acest scop explicit. Persoana vrea oare o interpretare psihanalitică a problemei (și eventual o explicație — mai ales una care să excludă vinovăția parentală, va fi mai liniștitoare) sau dorește o abordare practică pentru rezolvarea problemei?

Treceți de la negativ la pozitiv

Dacă un copil spune: „*Nu vreau* să-mi mai fie frică“, sau „M-am săturat să fiu agresat tot timpul“, schimbați întrebările — și atenția copilului — înspre latura pozitivă prin reformulări ca: „Atunci cum *vrei* să te simți?“ sau „Ce va fi diferit când vei gestiona mai bine agresiunea?“

Anticipați rezultatul

Când terapeutul crede în abilitatea copilului de a-și atinge obiectivul, micul client va fi mai aproape de realizarea dorită. Expectațiile voastre pozitive vor avea un efect pozitiv asupra succesului terapeutic al copilului.

2. Planificați metaforele

Care e obiectivul?

Exact așa cum se spune că fiecare poveste are un început, o continuare și o încheiere, la fel putem spune că o metaforă are o Problemă, niște Resurse și un Obiectiv. În mod similar, așa cum mulți scriitori încep gândind sfârșitul, la fel, metaforele se planifică mai ușor pornind de la Obiectiv. Dați-mi voie să vă ofer ca exemplu Povestea 3, „Copiii pot schimba lucrurile: O poveste pentru adolescenți". Aceasta e o poveste ce merită respusă datorită scopului avut în vedere. Trevor, un adolescent obișnuit, a schimbat semnificativ viețile multor oameni nevoiași. Într-o seară privea un reportaj la televizor despre oamenii fără adăpost din orașul lui, așa cum existau peste tot alte mii, poate milioane; dar poveștile lor au însemnat pentru Trevor mai mult decât un fapt divers. Povestea lui Trevor nu ar mai fi meritat să fie spusă dacă băiatul ar fi continuat să privească la televizor și îngrijorarea sa nu s-ar fi transformat în acțiune. Dacă avem o poveste utilă, repetabilă și vindecătoare, asta e datorită scopului sau obiectivului.

Povestea despre supraviețuirea pe Vârful Everest a doctorului Beck Weathers (Povestea 72, „Depășirea obstacolelor: o poveste pentru adolescenți") probabil că nu ar fi fost reluată de câțiva autori, inclusiv de mine, dacă nu ar fi existat acel deznodământ ieșit din comun. Dacă dr. Weathers ar fi fost printre cei cincisprezece care au murit pe munte în acel an, e puțin probabil ca mulți dintre noi să fi auzit de el. Uimitor, dacă ar fi ajuns pe vârf și ar fi coborât în siguranță, ar fi fost și mai puțin probabil să aflăm despre el, pentru că ar fi fost doar unul dintre cei 1 200 de oameni care au făcut asta în ultimii cincizeci de ani. Povestea lui e spusă datorită finalului. A supraviețuit cu șanse incredibil de mici după ce fusese declarat mort de câteva ori. Povestea lui începe cu sfârșitul, și de acolo ne este și nouă mai ușor să planificăm povestea.

Aceasta va fi deci întrebarea de bază atunci când planificăm o metaforă: care e obiectivul? Încotro se îndreaptă povestea? Unde e menită să ajungă? Care e sfârșitul? Dacă ați întreprins o evaluare centrată pe obiectiv a copilului sau a părinților, sper că aveți deja un scop sau un număr de scopuri specifice, pozitive și realizabile urmărite în terapie. Într-acolo se îndreaptă și intervențiile voastre terapeutice — metaforice sau nu.

Obiectivul e analog cu destinația de pe o hartă rutieră spre care vreți să călătoriți. Odată ce știți unde vreți să mergeți, puteți întreba cum să ajungeți acolo.

Care sunt resursele necesare pentru a atinge obiectivul?

După ce ați definit destinația terapeutică, se pune problema planificării resurselor, abilităților sau mijloacelor de care copilul are nevoie pentru a ajunge la rezultat. Acestea sunt — în analogia cu harta rutieră — șoseaua, vehicolul, combustibilul, abilitățile de șofer și cunoștințele regulilor rutiere care sunt necesare pentru a face posibilă călătoria. Iată în continuare câțiva pași ce pot fi utili în a sonda resursele copilului.

Folosiți abilitățile existente ale copilului

Ce abilități posedă copilul care îl pot ajuta să înainteze către scopul terapeutic? Care sunt aptitudinile copilului și cum ar putea fi utilizate pentru a ajunge la rezultatul dorit de el? Motivul pentru care pun aceste întrebări e, în primul rând, pentru că pare util, practic și eficient să folosim abilitățile și aptitudinile pe care un copil le posedă deja, în loc să începem sarcina greoaie de a crea altele noi de la început. Acesta e un proces pe care Milton Erickson îl numea *„utilizare"*, concept dezvoltat mai apoi de Duncan, Miller și Coleman (2001), Revenstork (2001) și Yapko (2003) — dar e bine rezumat în propriile sale cuvinte de Erickson. Pentru el, „utilizarea" presupune „explorarea individualității unui pacient pentru a constata ce învățăminte de viață, experiențe și abilități mentale sunt disponibile pentru a face față problemelor... (și) apoi utilizarea acestor dispoziții interne, personale și unice, pentru a atinge scopurile terapeutice" (Erickson & Rossi, 1979, p. 1).

Marty era un băiat de zece ani și grija mamei lui era că el nu se hrănea cu o mâncare suficient de variată — sendvișurile, pâinea, cartofii și dulciurile erau toată dieta lui. Când am vorbit cu Marty, el a spus că îi era frică să încerce noi tipuri de mâncare. Când l-am întrebat ce lucruri îi plăcea să facă și la ce credea că e bun, el a răspuns că îi plăcea mersul pe bicicletă. Avea o bicicletă BMX pe care o folosea în competiții și cu care făcea cascadorii, așa că avea deja abilitatea de a-și stăpâni teama. Vorbind metaforic despre cum își depășise frica din trecut — atunci când, de exemplu, a mers prima dată pe o scândură, a sărit de pe trambulină sau a încercat un truc nou, cum ar fi alunecarea pe pietrele de sub bara din parcul de distracții — el a învățat să-și extindă acea abilitate de a-și controla frica și pentru a se hrăni cu mâncăruri noi sau mai variate.

Descoperiți excepțiile

Căutați momentele când copilul adoptă, măcar în parte, comportamentul dorit. Când i se pare că a scăpat de problemă sau că nu mai e așa presantă? Când e prezent rezultatul dorit? Care sunt excepțiile de la regulă? Există momente când un tânăr insomniac doarme bine, un copil afectat de mutism electiv vorbește, un dependent de droguri refuză o doză, un copil depresiv râde sau un bătăuș dă dovadă de blândețe?

Povestea 57, „Găsirea de excepții în cazul generalizărilor", descrie modul în care pot fi găsite resursele necesare prin exemplul lui Chrissie, care a început să evite școala atunci când ceilalți copii se luau de ea. Mama ei o ajută să gândească specific, să caute soluții și să descopere excepții la generalizările negative pe care le-a dezvoltat. Odată ce excepțiile au fost identificate, terapia trebuie să cerceteze ce fel de circumstanțe facilitează excepțiile și cum pot fi ele repetate.

Creați resursele necesare

În timp ce copiii încă învață, cresc și se dezvoltă, fiecare stadiu de dezvoltare adaugă ceva în plus la abilitățile necesare pentru gestionarea adecvată a vieții de adult. Confruntarea cu moartea unei persoane apropiate poate să fie o experiență pe care copilul nu a mai întâlnit-o și, în consecință, se poate ca el să nu fi deprins abilitățile potrivite pentru doliu și adaptare. Dacă abilitățile necesare nu se află deja în repertoriul copilului, atunci poate fi potrivit să întrebăm: ce anume îi lipsește? Ce nu nu și-a însușit încă, și cum putem să ajutăm la formarea acelor abilități în contextul terapeutic?

„Învățarea unor noi trucuri" (Povestea 26) vorbește despre un băiat care trebuie să-și formeze o abilitate pe care nu o are încă — aceea de a-și controla vezica. Cu ajutorul tatălui unui prieten, care lucra la un circ, Andy a descoperit că e posibil să învețe noi trucuri, cum ar fi jonglatul. Făcând asta, a devenit conștient de aptitudinile pe care nu-și dăduse seama că le poseda, a exersat îmbunătățirea acestor noi abilități și și-a îndreptat atenția de la probleme către resurse. E o poveste care-l conduce pe copil pas cu pas prin formarea de abilități necesare pentru a-și rezolva problema și a-și crește încrederea în sine.

Creați noi posibilități

Terapia trebuie să fie îndreptată către deschiderea de oportunități înspre a învăța lucruri noi. Creând resurse personale, terapia prin metaforă facilitează noi experiențe de învățare la nivelele cognitiv, emoțional și comportamental. Asemenea povești oferă oportunitatea de a trăi ceva ce ascultătorul nu a experimentat încă, și oferă căi prin care experiența poate fi gestionată, și chiar savurată. Acest lucru e ilustrat atât în versiunea pentru copii, cât și în cea pentru adolescenți a poveștii „Intensificarea plăcerii" (Poveștile 41 și 42), care țintesc spre crearea de noi posibilități, a gustului pentru bucuria simțurilor și spre dezvoltarea de opțiuni pentru a te simți bine. Povestea construiește resurse printr-o metaforă ce dorește să faciliteze noi oportunități și noi descoperiri.

Care e problema?

Odată ce ați definit obiectivul poveștii și mijloacele sau resursele necesare pentru a atinge rezultatul, puteți să vă întrebați: „Care e genul de problemă cu care copilul se poate identifica?" În analogia noastră în care obiectivul terapeutic e destinația de pe o hartă și resursele sunt diversele mijloace de a ajunge acolo, problema reprezintă dificultățile de dinaintea plecării: a-ți lua liber de la lucru, a-ți plăti cazarea, a decide ce să iei cu tine și așa mai departe. Odată ce ați definit obiectivul și ați explorat resursele necesare pentru a ajunge la acel rezultat, e mai ușor să întrebați ce problemă similară îl va impulsiona pe copil și să îndreptați povestea către scopul terapeutic.

Tipurile de întrebări pe care e util ca terapeutul să și le pună aici sunt: ce problemă metaforică se va potrivi mai bine problemei copilului? Care e criza sau dificultatea cu care copilul se poate identifica? Mie mi se pare util să țin minte că problema e doar vehiculul sau punctul de pornire al poveștii. Ea servește ca bază pentru a înainta înspre partea esențială a metaforei — dezvoltarea resurselor și atingerea rezultatului.

Povestea 73, „Rezolvarea de probleme în colaborare", prezintă o metaforă adaptată în care se poate oglindi ascultătorul copil, ca vârstă, gen și experiențe, și în care își poate regăsi problema care, în acest caz, e insomnia. După ce am angajat copilul în procesul poveștii, devine apoi posibil să explorăm resursele necesare pentru a ajunge la rezultat. Un exemplu similar poate fi găsit printre poveștile copiilor din capitolul 13, mai precis în Povestea 99, „Când nu pot face nimic”.

Cine e personajul?

Următoarea întrebare pe care trebuie să v-o puneți atunci când planificați metafora este: „Ce personaj sau ce personaje vor transmite cel mai bine aceste mesaje terapeutice copilului?” Dacă rezultatul urmărit e încrederea sporită sau asertivitatea și copilul trebuie să asimileze abilități pentru a-l atinge, atunci problema ar putea fi una de frică sau de lipsă de asertivitate, deci puteți alege un șoricel timid, căruia îi e frică de întuneric și care observând cum procedează alții ajunge să doarmă liniștit (Povestea 69), sau un băiat căruia îi e frică de scufundări, dar care descoperă că poate înota în siguranță alături de cel mai mare rechin din lume (Povestea 30), sau o stafie care nu poate speria pe nimeni, dar învață să facă asta (Povestea 91). Prin alegerea personajului aveți nevoie de o figură care poate reprezenta problema, are abilitatea de a se forma pe baza resurselor existente (sau de a dezvolta altele noi), și poate ajunge la rezultatul dorit. Date fiind aceste trei cerințe de bază, aveți o plajă imensă de opțiuni. Puteți alege dintre următoarele posibilități:

- Un animal — ca în Povestea 8, despre un catâr care obține maximul din ceea ce are; ca în Povestea 19, despre o girafă care învață să se accepte pe sine; sau ca în Povestea 75, despre o pasăre care rezolvă o problemă;
- Un copil — cum ar fi băiatul care-i amintește tatălui său că are doar nouă ani în Povestea 84, fata care negociază o

soluție în Povestea 35, adolescentul care se confruntă cu o dilemă morală în Povestea 62;

- Un personaj imaginar, cum ar fi Căpitanul Responsabilitate din Povestea 64, sau altele, cum ar fi Wally Vrăjitorul Trăsnit sau morocănosul duh al lămpii despre care am discutat mai devreme;
- O figură din sport sau un erou, așa cum apare în secțiunea „Metafore construite pe bază de eroi" din capitolul 15; sau
- Un personaj arhetipal, cum ar fi clovnul care mediază lupta dintre un rege și o regină, care, în cele din urmă, învață să împărtășească din bunurile țărilor lor (Povestea 77), căpitanul de navă spațială care redă încrederea în forțele proprii (Povestea 64), sau exploratorul african imaginar care învață să cântărească posibilitățile și să ia o decizie (Povestea 67).

În plus față de necesitatea ca personajul principal să fie capabil să întrupeze cele trei caracteristici terapeutice ale poveștii, el trebuie să fie o figură cu care copilul se poate identifica. Aici ne ajută informațiile despre interesele, hobby-urile sau sporturile preferate ale copilului. Are un animal de companie sau relaționează bine cu animale? Este o tânără persoană sociabilă sau vorbăreață, căreia-i poate plăcea o poveste despre alți copii? Citește science-fiction sau fantasy, sau e amator de jocuri pe computer din care puteți construi un personaj imaginar? Este interesat de sporturi, muzică pop sau vedete de film pe baza cărora ați putea dezvolta o poveste despre un erou ficțional? E probabil ca el să se simtă legat de un personaj care e adaptat ca vârstă, gen și caracteristici personale, sau de o figură arhetipală dintre cele menționate anterior?

Deși personajul principal nu e totul în povestea vindecătoare, e un vehicul important de comunicare a poveștii într-un mod care să implice copilul în proces și în urmărirea obiectivului. Astfel, personajul se poate schimba pentru a se potrivi cel mai bine și pentru a angaja ascultătorul. Deși caracteristicile terapeutice ale Poveștilor 31 și 32 („Prinsă la mijloc") sunt aproape identice, personajul din versiunea pentru copii e o păpușă, iar cel din povestea pentru tineri e o adolescentă. Personajul ar putea fi la fel de ușor o jucărie spațială, un ursuleț de pluș drăgălaș, o lucrare de artă valoroasă sau un adolescent. Ideea pe care am construit „Căutarea fericirii" (Povestea 10) avea, inițial, un rege ca personaj principal. El a devenit un magnat năpădit de necazuri — mai modern și mai relevant pentru audiență — în versiunea care apare în *Standing without Shoes* (Burns & Street, 2003), în timp ce în povestea spusă aici, în capitolul 4, personajul e o prințesă.

3. Prezentați-vă metaforele

Dacă există o sugestie simplă, de bază, pentru terapia prin metaforă, atunci aceea ar suna cam așa: planificați începând cu Obiectivul, și prezentați povestea începând de la Problemă. Atunci când structurez în minte o metaforă în timpul unei ședințe de terapie, notând-o pe hârtie pentru următoarea ședință sau gândindu-mă la ea în drum spre serviciu, planific mai întâi Obiectivul, în al doilea rând, Resursele, și în ultimul rând, Problema. Când o spun copilului, totuși, încep cu Problema, continui cu Resursele pe care personajul le dezvoltă și le utilizează și conchid cu Obiectivul atins.

Prezentați Problema

Scopul acestui stadiu al depănării metaforei e acela de a angaja copilul într-un proces de identificare și de căutare a sensului, un proces pe care literatura de specialitate îl descrie ca pe un fenomen de orientare în care ascultătorul poate întreba: „Ce legătură are povestea cu mine?" și poate începe să caute relevanța personală a istorisirii. Poveștile, astfel, seamănă cu test proiectiv. Oferă un stimul relativ ambiguu căruia celui ce îl percepe probabil că îi va conferi un sens. Cu cât copilul e mai aproape de personajul și problema poveștii, cu atât mai probabil se va implica în realizarea obiectivului. Astfel, dacă prezentarea problemei își îndeplinește funcția, vă puteți aștepta ca ascultătorul să fie interesat și implicat, cu privire concentrată, cu un corp calm, cu o ușoară înclinare a capului sau chiar cu o confirmare verbală de genul: „Da, așa mă simt și eu". În acest punct povestea nu oferă o soluție, ci doar prezintă problema, implică ascultătorul și creează o notă de mister cu privire la ce va face personajul pentru a găsi o soluție.

Descrieți și dezvoltați Resursele

În această parte a poveștii, copilul e ghidat către diverse moduri de a-și accesa abilitățile pe care le are deja, de a-și reactiva abilități din trecut, de a identifica excepțiile în care problema nu apare sau de a dezvolta noi mijloace pentru a face față provocării — resursele asupra cărora v-ați decis când ați planificat povestea. Personajul, ca și ascultătorul, poate încerca moduri vechi de gestionare a unei probleme și poate eșua, poate descoperi excepții la ceea ce consideră a fi regula, sau poate încerca noi abordări sau strategii. E un stadiu în care personajul ajunge să recunoască acele instrumente ce-i stau la dispoziție, să fie conștient de ele și să le utilizeze. E, de asemenea, un proces de descoperire, în care copilul află cum să utilizeze mijloacele disponibile, învățând nu numai care sunt instrumentele, ci și cum să le pună în aplicare într-un mod practic și util. Aici, copilul e asistat în a dezvolta procese utile de adaptare, schimbare, învățare și descoperire care-l vor conduce către un rezultat satisfăcător.

Propuneți un Obiectiv

Pasul final în nararea poveștii constă în atingerea scopurilor terapeutice specifice care au fost negociate în evaluarea centrată pe obiectiv. Se poate să nu fie scopul ultim al terapiei, adică să fie doar o parte din ceea ce își dorește clientul, dar poate fi unul din acei pași specifici care îl poartă în direcția dorită.

Când vorbim de modul de a încheia povestea, există câteva posibilități:

- Se poate sfârși cu un rezultat clar, direct și chiar incisiv, ca în mesajul despre cum să ai grijă singur de tine (Povestea 5) sau cum să nu „te ambalezi“ prea tare (Povestea 47).
- Rezultatul poate fi ambiguu, permițând copilului să caute propriul sens — ca în Povestea 25 „Bazează-te pe ce știi să faci mai bine“, care l-ar putea lăsa pe copil gândindu-se: „La ce sunt bun și cum pot să mă folosesc de asta?“
- Istorioara poate să nu ajungă deloc la o concluzie, ci să-l invite pe copil să găsească una, ca în Povestea 73, „Rezolvarea de probleme în colaborare“.

La sfârșit, personajul principal descoperă ce sentimente are când își atinge obiectivul. Se poate simți încrezător pentru că a făcut chiar și un pas mic către ceea ce mai înainte părea un obiectiv de neatins. Mai poate descoperi ce schimbare majoră s-a petrecut față de modul în care gândea, simțea și acționa înainte. Ar putea să privească în viitor, intenționând să reproducă acele experiențe, așa încât rezultatul să nu fie doar un succes al acelui moment. La fel de bine, eroul se poate bucura pur și simplu de procesul de învățare și descoperire.

Trebuie să fim conștienți că micii noștri ascultători pot să nu interpreteze neapărat povestea în felul în care noi am intenționat să fie receptată. Ei pot proiecta un sens în poveste pe care noi, terapeuții, nu intenționasem neapărat să-l comunicăm. Dacă așa stau lucrurile, e important să lucrăm cu interpretarea pe care copilul o derivă din poveste, pentru că e posibil ca ea să aibă un impact și un sens mai mari decât mesajul pe care îl planificaserăm noi. În povestire trebuie să fim destul de flexibili și să construim pe sensurile copilului într-un fel care să-l ajute să avanseze către scopul terapeutic dorit.

În concluzie, o îndrumare simplă e să *planificați* metafora în ordinea Obiectiv, Resurse, Problemă și Personaj, apoi s-o *prezentați* sau s-o povestiți ca pe o poveste ce curge dinspre Problemă, prin Resurse, către Obiectiv. În acest proces, poate fi util să revedeți îndrumările pentru o povestire eficace pe care le-am discutat în capitolul 2, împreună cu observațiile legate de folosirea vocii naratorului. Eu vă încurajez să exersați pe baza acestor îndrumări, pentru a vă crește eficacitatea mesajului terapeutic. Testați și vedeți ce funcționează pentru voi și pentru clienți. Folosiți acele lucruri care ajută la implicarea ascultătorilor în procesul povestirii. Eliminați-le pe cele care nu sunt de folos.

4. Opriți-vă, priviți și ascultați

Pentru un terapeut, e o abilitate utilă să te poți „disocia" un pic, lucru prin care înțeleg capacitatea ca o parte din voi să fie angajată complet în procesul povestirii spuse copilului, și o altă parte să se retragă un pic, observând reacțiile celui mic și adaptând povestea la cerințele sale. În timp ce spuneți povestea, ar fi bine să observați și să ascultați reacțiile individuale care vă comunică dacă povestea are un impact sau ratează ținta. Copilul stă nemișcat, privindu-vă cu ochii mari și părând curios la ce se întâmplă în continuare? Sau e neliniștit, legănând picioarele, jucându-se cu degetele și privind prin cameră pentru a găsi ceva mai interesant? Și, atunci când ați făcut observația, cum o explicați?

Dacă sunt prezente semne de neatenție, e de obicei o indicație bună că ascultătorul nu e angajat în procesul terapeutic, sau că nu s-a identificat cu povestea și, ca rezultat, cuvintele voastre vor avea același efect ca atunci când ar fi spuse unui surd. O parte din arta unei bune povestiri vine din flexibilitatea și dorința de a adapta la cerințele ascultătorului. Astfel, ați putea să vă întrebați: Incorporez comportamentul copilului în poveste și fac personajul să reflecte dezorientarea prin care trece copilul? Schimb povestea într-o încercare de a-l implica mai mult pe copil? Mă opresc și întreb copilul, dacă el ar fi personajul, ce ar putea face în acest punct al poveștii? Schimb personajul sau problema pentru a se adapta mai bine intereselor, hobby-urilor și activităților sportive ale ascultătorului? Acestea sunt tipurile de întrebări care vor menține povestea relevantă și rezultatul benefic. Așa că, atunci când spun: „Oprește-te, privește și ascultă", vreau să subliniez valoarea unei pauze mentale în povestire pentru a observa ce se întâmplă cu ascultătorul, pentru a vă adapta și ajusta mai apoi povestea, dacă e necesar, pentru un plus de efect și pentru a fi în beneficiul ascultătorului.

5. Ancorați povestea în realitate

În nordul Australiei există o legendă aborigenă care e solid ancorată în realitățile mediului local. Povestea e despre un tânăr care a încercat să comită un incest cu sora lui pe buza unei prăpăstii. În lupta ei pentru a se elibera, fata a căzut în hău — dar nu înainte de a smulge o pană din bentița fratelui ei. Pana a aterizat pe culme și s-a pietrificat în stâncă. Bătrânii l-au vânat pe tânăr și, în timp ce fugea, el a trecut printr-un foc care i-a ars pielea, s-a aruncat în apă și s-a transformat într-un crocodil, cu pielea tare, ridată și înnegrită de arsuri. De fiecare dată când un membru al tribului trece pe lângă culme și vede stânca în formă de pană, sau trece pe lângă apă și vede crocodilul cu spatele acoperit de riduri care încearcă încă să se ascundă, își amintește instantaneu mesajul poveștii: incestul e tabu.

Dacă puteți edifica povestea pornind de la realitatea trăită de copil, acest lucru vă ajută să confirmați mesajul și rezultatul poveștii. Dacă povestea voastră incorporează un personaj pe care copiii îl pot vedea la televizor, e amplasată într-o suburbie ca a lor, e legată de un joc care le place sau istorisește despre personaje similare cu prietenii lor, atunci de fiecare dată când se interacționează cu aceste variabile, se petrece o reactivare a poveștii și a obiectivului ei.

Exercițiul 16.1 Rezumat: pașii necesari pentru folosirea poveștilor vindecătoare

- *Pasul 1. Faceți o evaluare centrată pe obiectiv.* Dacă aveți un presupus obiectiv și stabiliți un scop specific și pozitiv, atunci va fi mai ușor să asigurați succesul terapeutic, fie că lucrați cu povești vindecătoare, fie că folosiți orice altă intervenție terapeutică.
- *Pasul 2. Planificați-vă metaforele.* În primul rând, evaluați Obiectivul. Cercetați în ce direcție se îndreaptă povestea. În al doilea rând, definiți Resursele și mijloacele necesare pentru a atinge rezultatul dorit de copil. După ce ați făcut asta, puteți apoi explora Problema ce va fi prezentată și personajul principal necesar pentru a duce povestea la un deznodământ.
- *Pasul 3. Prezentați metafora.* Când spuneți povestea, veți face asta în ordinea inversă a ceea ce ați planificat, începând cu Problema, descriind și dezvoltând Resursele necesare și, în final, oferind Obiectivele potrivite.
- *Pasul 4. Opriți-vă, priviți și ascultați.* Observați clientul. Evaluați modul în care e receptată povestea și ce trebuie adaptat și schimbat pentru a o face mai percutantă pentru copil.
- *Pasul 5. Ancorați povestea în realitate.* Aceasta vă ajută să faceți ca ascultarea să fie mai implicată pentru copil și, de asemenea, să extindeți beneficiile în viața de zi cu zi a copilului.

Cum să îi învățăm pe părinți să spună povești vindecătoare

Am pus accentul în această carte, până acum, pe specialiștii care spun povești teraputice fie *către*, fie *în colaborare cu* copiii. Totuși, părinții, bunicii și celelalte persoane apropiate din viața unui copil pot avea contacte mai puternice și un grad de intimitate mai mare cu cel mic decât un terapeut care e disponibil numai pentru o consultație, o dată pe săptămână. Dacă-i putem învăța pe părinți (termenul pe care-l voi folosi pentru a include toate persoanele apropiate implicate în viața de zi cu zi a copilului) să spună povești vindecătoare la o masă comună în familie, pe marginea patului seara, sau atunci când conduc mașina, beneficiile povestirii pot fi crescute printr-o expunere mai mare la povești terapeutice și o comunicare mai bună părinte–copil. Dar, mai întâi, dați-mi voie să abordez o problemă care nu satisface neapărat parametrii acestei cărți, și totuși e un lucru de care orice terapeut pentru copii și adolescenți trebuie să fie conștient, și pe care ar fi o neglijență din partea mea să-l trec cu vederea — rolul părinților în influențarea comportamentului sau conduitei copiilor lor.

Dacă majoritatea părinților abordează rolul de părinte și educator cu intenții bune și cu cele mai pozitive dorințe pentru copiii lor, nu toți au învățat, sau au avut parte de modele potrivite pentru a-și forma abilitățile eficiente de educare a copiilor. Dadds, Maujean și Fraser spun că „problemele de conduită ca agresivitatea, furtul, nesupunerea, minciuna și încălcarea regulilor sunt printre cele mai frecvente motive de trimitere în clinicile de sănătate mintală pentru copii și adolescenți" (2003, p. 238). Deși există o gamă de factori de risc pentru tulburările de conduită fiind vorba de influențe epidemiologice, de dezvoltare, sociale, educaționale și altele (Loeber & Farrington, 2000), Dadds, Maujean și Fraser sunt destul de expliciți când spun că, „nenumărate cercetări au demonstrat legături între stilul de parentaj, comportamentul copilului și apariția problemelor de conduită la copiii mici" (2003, p. 238). De fapt, ei spun că poate cea mai clară variabilă de risc e expunerea la un parentaj deficitar. Brinkmeyer și Eyberg sunt de acord, afirmând: „Combinbația dintre atașamentul scăzut părinte-copil și abilitățile scăzute de control al comportamentelor copilului este un factor predictiv pentru un comportament disruptiv mai sever" (2003, p. 205). În practică, asta înseamnă că, dacă un copil intră în cabinetul vostru cu probleme de conduită, fie ele simple neplăceri cauzate familiei sau ceva mult mai grav, de genul infracțiunilor, în mare cauzele pot fi găsite în stilurile de educație cu care au fost crescuți și, în acest caz, terapia se va îndrepta cel mai bine către stilul de parentaj. Scott Sells, într-un articol intitulat „Cum să ajungi la părinții rezistenți", e la fel de clar când spune: „Părinții care nu au abilități de educare a copiilor tind să reacționeze la comportamentele nepotrivite ale celor mici repetând aceleași metode ineficiente — amenințarea cu pedeapsa, ridicarea vocii, cicălirea etc." (2003, p. 27). Dacă ne gândim ce înseamnă asta în termeni de tratament, ajungem repede la una dintre zicalele vechi de psihoterapia pentru copii: lucrezi cu părinții și cu stilurile lor de parentaj, mai degrabă decât cu copiii. Sells trage concluzia că o soluție ar fi să le arătăm părinților „cum să oprească un copil scăpat de sub control pas cu pas, folosind o hartă rutieră", terapeutul adoptând rolul unui „antrenor de familie" (p. 27). A-i ajuta pe părinți să-și schimbe comportamentul creează o probabilitate foarte puternică în a-i ajuta și pe copii să se poarte altfel.

Există câteva abordări, cu validări empirice consistente, în ceea ce privește modificare stilurilor parentale de control al copilului (de exemplu: Brinkmeyer & Eyberg, 2003; Sanders, 1999; Webster-Stratton & Reid, 2003). Unii autori, cum ar fi Selekman (1997, 2002), cred că familia ar fi unitatea potrivită pentru schimbare, mai degrabă decât doar copilul sau doar părinții. Deși există o bază puternică teoretică și empirică pentru intervențiile parentale și de familie, ele nu fac scopul acestui text, dar merită reținute de toți terapeuții care lucrează cu copii și adolescenți.

Să spunem că un părinte aduce în cabinetul vostru un copil cu o problemă de enurezis, dar curând descoperiți că acest copil stă treaz noaptea, prea înspăimântat pentru a adormi sau a merge la toaletă, pentru că mami și tati se ceartă. Unde rezidă problema, la copilul care face în pat sau la părinții care se ceartă? Și cine e clientul? Aici nu pot face mai mult decât să scot la lumină problema ca pe una de care terapeuții pentru copii și adolescenți trebuie să fie conștienți, și să sugerez că metaforele *pentru* părinți pot fi o metodă potrivită de „împachetare" a mesajului schimbării și pentru creșterea abilităților de educare într-un mod care să angajeze dorința lor de a depăși problema. În funcție de circumstanțe și de clienți, poate fi posibil să introduceți o metaforă de tipul următor: „Am văzut recent un alt băiat cam de vârsta lui Johnny care avea o problemă similară cu udatul patului. Desigur, există câteva terapii bune pentru a-l ajuta cu acest tip de problemă, iar părinții lui Johnny erau nerăbdători să o vadă rezolvată. Mi s-a părut interesant când s-au întrebat ce ar putea face ei să ajute, așa că am început să discutăm posibilitățile. După dumneavoastră, care credeți că au fost lucrurile pe care le-am discutat cu ei?... Și care credeți că au fost căile pe care le-au sugerat pentru a ajuta la rezolvarea problemei?..."

Planificarea și prezentarea poveștilor pentru terapia *cu* părinți sau familii în probleme de relație părinte-copil sau cu părinți care sunt un factor de risc în problema prezentată a copilului, urmărește aceleași principii care au fost discutate în capitolul precedent despre pregătirea și prezentarea poveștilor terapeutice pentru copii. Dacă vreți să aflați mai multe despre lucrul cu terapia prin metaforă pentru adulți, puteți găsi cărți utile de Lankton & Lankton (1986), Kopp (1995) și Burns (2001).

Ce trebuie să știe părinții care folosesc metafore

Yapko se plânge că „depănarea de povești pare să fi devenit o artă în declin" (2003, p. 322). El adaugă că televiziunea s-a îmbibat atât de mult în societatea noastră, încât am devenit niște telespectatori pasivi și că interacțiunile cu oameni s-au diminuat pentru că ne petrecem din ce în ce mai mult timp „vorbind" cu niște computere. Pe lângă această preocupare, că *arta* personală, interactivă, a spunerii de povești se pierde, pe mine mă preocupă în plus faptul că *natura* sau *conținutul* poveștilor pe care le ascultă copiii se schimbă, de asemenea. Multe jocuri de calculator se bazează pe povești violente și agresive, în timp ce multe emisiuni de la televizor — chiar și desenele animate — povestesc despre război, crimă, violență și relații disfuncționale. Ele se bazează pe principiul divertismentului, mai degrabă decât pe principiile tradiționale de folosire a poveștilor în a transmite valori și abilități esențiale pentru viață.

Natura poveștilor din media pe care noi și copiii noștri le auzim *are* cu siguranță un impact. Ea afectează modul în care ne comportăm și reacționăm, chiar dacă pot fi multe variații individuale ale tipurilor noastre de reacții. Dacă nu ar avea efect, ar cheltui companiile atât de mult în promovarea poveștilor, produselor și serviciilor lor? Dat fiind genul de povești pe care copiii noștri le aud din atât de multe surse, trebuie să ne întrebăm dacă o singură poveste, spusă o singură dată în biroul unui terapeut, va contrabalansa istoriile pe care copiii le aud prin intermediul știrilor de televiziune, jocurilor pe calculator, relațiilor problematice de familie, cântecelor pop sau comportamentelor violente din curtea școlii. Puțin probabil. Totuși, în era tehnologiei, noi putem continua să le spunem copiilor noștri povești utile, adaptative, putem să ne reasumăm arta povestirii și să depănăm acele povești care sunt considerate potrivite de către părinții, profesorii și terapeuții informați. A le asculta ceva mai des, de la persoane de care copilul e apropiat, pe care le iubește sau le respectă în contextul unei relații afective, le poate face mai puternice. Astfel, pare logic și dezirabil să-i învățăm pe părinți și pe alți îngrijitori să facă pentru copiii lor ceea ce am putea face noi, ca terapeuți sau profesori.

Îmbunătățirea relației părinte–copil

La începutul acestei cărți am cercetat intimitatea relației ce se naște atunci când un bunic își pune un copil în poală și îi citește o poveste sau când un părinte se așază pe marginea patului seara pentru a spune o poveste care poate precede un somn odihnitor. În asemenea situații există o legătură specială, o apropiere și o intimitate între povestitor și ascultător. Când nepotul meu era mai mic și îl luam la mine pentru a petrece momentele noastre speciale împreună, nici n-apuca bine să-și pună centura de siguranță că mă și ruga: „Spune-mi o poveste cu Fred Șoricelul". Fred Șoricelul ne-a legat într-o relație specială. Era un personaj special care exista numai pentru noi doi și prin care puteam evada în aventuri, puteam reflecta asupra experiențelor zilei, puteam descoperi noi lucruri de învățat și explora căi de rezolvare ale problemelor copilăriei. Invitându-i pe părinți să spună povești, încurajați indirect un proces de îmbunătățire a relației părinte–copil.

Învățarea de la principalii mentori

De obicei, părinții sunt principalii mentori din viața unui copilaș. În general, ei sunt cei care sunt acolo încă de la naștere, cei care petrec cel mai mult timp cu copilul și cei care-i sunt modele pentru cum să se comporte, interacționeze și să reacționeze în situațiile variate ale vieții. Ei comunică povești, prin cuvinte și comportamente, care-l vor învăța pe copil despre valori, rezolvarea de probleme, relații și alte abilități necesare în viață — fie ele utile sau nu. De multă vreme, consider că rolul cel mai important în viață e acela de a fi părinte, de a-i educa pe copii, pentru că acest lucru le determină viitorul — și, de ce nu?, decide chiar viitorul lumii. Dacă noi îi vom educa pe părinți în privința modurilor eficiente de a transmite valorile pe care vor să le ofere copiilor lor, am face bine să-i învățăm și strategiile de povestire eficace. Astfel copiii pot învăța de la profesorii-cheie în viața lor, oamenii care sunt în primul rând responsabili pentru creșterea lor și pentru echiparea lor cu abilitățile necesare pentru călătoria în viață.

Crearea de momente prețioase

În rolul de părinte, ești prins adesea cu daraverile și cerințele vieții de zi cu zi: orele și stresul de la muncă, plățile de la bancă, lucrurile de făcut în gospodărie și așa mai departe. În timp ce copilul stă liniștit și se uită la televizor sau joacă un joc pe calculator, te lași adesea prins de sarcinile care „trebuie" îndeplinite, cum ar fi spălatul vaselor, măturatul podelei, tunsul gazonului sau terminarea unui proiect adus acasă pe laptop... și astfel să ratezi momentele prețioase pe care le-ai fi putut petrece cu copilul tău.

Rachel Remen și-a bazat titlul cărții ei încântătoare, *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal* (*Înțelepciunea de la masa din bucătărie. Povești tămăduitoare*, 1996), pe reamintirea faptului că, atunci când era copil, familia ei se așeza în jurul mesei din bucătărie, la masa de seară, și fiecare își spunea poveștile zilei. Ea, ca și Yapko, deplânge pierderea înțelepciunii împărtășite prin intermediul acelor istorioare de familie, pe care ea le consideră ca fiind importante în experiența învățării și maturizării sănătoase. Acest lucru adaugă o nouă dimensiune relației părinte–copil. Nu vorbim doar de *arta* povestirii și de *conținutul* poveștilor, ci și de *procesul* în care povestitorul și ascultătorul au parte de un timp neîntrerupt și prețios petrecut împreună pentru a împărtăși o experiență plăcută, de învățare.

Comunicarea eficientă

Cu câțiva ani în urmă am coordonat grupuri de părinți și copii în învățarea abilităților eficiente de parentaj. Când îi întrebam pe părinți și pe copii separat ce schimbări credeau că ar fi putut aduce o îmbunătățire în relația părinte-copil, răspunsul era aproape universal. Copiii spuneau că lucrurile ar fi fost mai bune dacă părinții nu i-ar mai fi cicălit — o chestiune care era aproape întotdeauna cap de listă pentru ei. Părinții, pe de altă parte, spuneau că lucrurile ar fi fost mai bune dacă nu ar fi trebuit să-i cicălească mereu pe copii — un element de vârf pe lista *lor*. Acest lucru mă fascina. Ambele categorii vedeau cicăleala ca pe o problemă comună a relației lor, ambele categorii o găseau indezirabilă, și totuși ambele categorii continuau să practice lucrurile care asigurau continuitatea acelui tipar. Pentru părinte, ca și pentru copil, cicăleala devenise un tipar central, frecvent, dar indezirabil de comunicare.

Comunicarea prin povești poate evita morala ținută de părinți, discursurile dojenitoare sau cicăleala. Sigur, există momente când e dezirabilă o comunicare directă și clară, ca atunci când copilul e pe cale să pășească pe stradă în fața unui autobuz în mișcare. Acesta *nu* e momentul să povestești un basm ocolitor și lung despre faptul că nu e de dorit să sari în fața autobuzului sau despre mijloacele de a evita asta. Totuși, există alte momente când poveștile indirecte sau metaforice sunt o metodă de comunicare potrivită și eficientă care poate duce la evitarea discursurilor, moralei sau cicălelii. Jeffery Zeig, directorul Fundației Milton H.

Erickson (2004, corespondență personală), spunea că informațiile îi pot ajuta pe tinerii ascultători să *facă* lucruri diferite, dar poveștile creează experiențe care le permit să *fie* diferiți.

Încurajarea comportamentelor dezirabile

O altă valoare a comunicării prin povești terapeutice este că, în tot acest proces, ele îi învață pe copii tipare comportamentale și abilități care sunt, sperăm, folositoare maturizării lor. Povestirea nu e autoritară și permite astfel un mai mare sentiment de egalitate în relație. Copilului nu i se spune ce să gândească, simtă sau facă, ci e încurajat să gândească independent. Are libertarea de a-și alege propriile idei și atitudini. Poveștile metaforice, astfel, ne ajută la implementarea de abilități mai bune de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor. Ce va face personajul principal? Cum va rezolva problema aceasta? Abordarea asta sau abordarea cealaltă va funcționa mai bine? Care sunt posibilele rezultate?

Asemenea întrebări îl fac pe copil să caute răspunsuri, testându-și propriile soluții în comparație cu cele ale personajului, descoperind ce e util și ce nu. În acest proces de creare de oportunități, de evaluare de opțiuni și de căutare de soluții, copilul își formează aptitudinile necesare luării de decizii. Ce trebuie să facă personajul pentru a rezolva problema? În călătoria alături de un personaj și prin aceste întrebări, copiii învață să cântărească posibilitățile și probabilitățile și să facă propriile judecăți întemeiate, formându-și în acest fel abilitățile autonome în luarea deciziilor de care va fi nevoie în călătoria prin viață.

A învăța cu plăcere

Când privesc înapoi către anii când eram elev, doi profesori ies în evidență, pentru că au făcut ca procesul de educație să fie pozitiv și plăcut pentru mine. Unul a fost la școala primară și celălalt la liceu. Ambii predau prin povești, și pe unele dintre ele mi le amintesc și astăzi. Chiar dacă suntem o specie care, din motive de autoconservare, învață repede din situații de frică și traumă, cea mai mare parte a învățării noastre e stimulată printr-un mediu pozitiv, plăcut și suportiv. Povestirea poate contribui la aceste caracteristici educaționale, creând o experiență plăcută de învățare atât pentru părinte, cât și pentru copil. Ea poate fi un proces vesel, hazliu și distractiv de relaționare și învățare.

Pașii în care îi învățăm pe părinți să povestească

Etapele necesare pentru a-i învăța pe părinți să spună povești care să transmite valori, informații, alinare sau alte lecții de viață sunt aproximativ aceleași pe care i-am oferit pentru terapeuți în capitolul precedent. Aici mai prezint câțiva, în limbajul și stilul pe care eu le-aș folosi dacă aș vorbi unui părinte.

Pasul 1: Identificați un Obiectiv pentru poveste

Puteți alege o valoare, un mesaj sau ceva ce *voi* credeți că poate fi util copilului vostru, sau puteți discuta scopul poveștii *cu copilul*, prin întrebări de genul: „Dacă ți-aș spune o poveste despre Fred Șoricelul (sau altcineva) în seara asta, ce ai vrea să se întâmple la sfârșit? Cum ai vrea să se simtă el? Ce ai vrea ca el să facă diferit?"

(Obiectivul poveștii poate fi definit cu părinții în ședințele de terapie, și apoi părinții pot fi antrenați în pașii următori.)

Pasul 2: Planificați povestea

Se spune că fiecare poveste are un început, un cuprins și o încheiere. În cazul poveștilor vindecătoare eu numesc începutul Problema, cuprinsul îl numesc Resurse și încheierea o numesc Obiectiv — în asta constă ceea ce eu am botezat Abordarea PRO. Când planific o poveste, mi se pare mai ușor să încep cu sfârșitul, găsind mai întâi Obiectivul, așa cum sugerez în Pasul 1. Apoi trebuie să vă întrebați care e cuprinsul? De ce abilități, pași sau resurse are nevoie personajul pentru a-și atinge scopul? În al treilea rând, cum începe povestea? Ce Problemă sau provocare trebuie să depășească personajul? În al patrulea rând, cine e personajul? Ce tip de personaj va ajuta la transmiterea mesajului poveștii? Dacă vreți un sfârșit cald și simpatic pentru poveste, puteți alege un ursuleț de pluș sau un animăluț preferat al copilului. Dacă povestea comunică un mesaj legat de forță, un personaj ca elefantul sau un supererou ar putea fi o alegere mai bună.

(Când lucrați cu un părinte, e util în acest punct să planificați împreună o poveste întreagă, care poate fi luată acasă și spusă copiilor între ședințele de terapie. În ședințele următoare ar fi bine să aflați cum a reacționat copilul la poveste, cum s-a simțit părintele când a spus-o, ce a observat în privința relației părinte–copil și cum s-ar putea baza mai departe pe această experiență.)

Pasul 3: Prezentați povestea

Luați-o de la bun început (provocarea sau Problema). Descrieți pașii pe care trebuie să-i parcurgă personajul sau abilitățile pe care are nevoie să și le dezvolte pentru a atinge obiectivul poveștii (Resursele). Încheiați cu finalul (Obiectivul).

(În general, eu prefer să mențin acest proces cât se poate de simplu pentru ca părinții să-l urmeze lejer, fiindu-le ușor să povestească și căpătând tot mai multă încredere în ceea ce fac. Atunci când sunt încrezători, puteți sugera Pasul 4 (următorul), venind cu îndrumări pentru povestire și pentru tonul pe care trebuie spusă, ca în capitolul 2.)

Pasul 4: Opriți-vă, priviți și ascultați

Observați cum reacționează copilul vostru la poveste. E interesat sau implicat? E plictisit și neastâmpărat, sau incitat și bucuros? A ațipit sau doarme? Dacă acesta e efectul dorit al poveștii, atunci continuați ceea ce faceți. Dacă nu, atunci schimbați direcția poveștii sau integrați-l pe copil într-o discuție despre cum ar putea fi îmbunătățită istorioara.

(Le puteți cere părinților să înregistreze pe un suport audio una sau două din ședințele lor de povestitori și să aducă materialul la o ședință, dacă e nevoie de părerea voastră.)

Un exemplu de povestire eficace a părintelui

Utilizarea eficientă a povestirii depănate de părinți mi-a fost demonstrată recent într-un e-mail pe care l-am primit de la mama unui băiat care a făcut parte din proiectul în urma căruia am cules poveștile din capitolul 13, „Povești vindecătoare create de copii”. La momentul creării acestei povești, el era un copil de opt ani care era îngrozit de petrecerile aniversare și nu voia niciodată să participe la ele (Problema). Mama lui a creat o frumoasă poveste-poem care urmează pașii pe care tocmai i-am descris. În primul rând, ea a definit Obiectivele pe care le voia fiul ei: ar fi preferat să meargă la petreceri aniversare, să fie nerăbdător în așteptarea lor și să savureze experiența de a fi acolo. Apoi s-a întrebat la ce pași trebuia să parcurgă copilul din poveste pentru a trece de la frică la plăcere. A folosit o abilitate sau Resursă pe care fiul ei o poseda deja — jongleria. Acum, avea ingredientele de bază — Obiectiv, Resurse și Problemă — pentru a crea următoarea poveste care urmează.

PETRECEREA ANIVERSARĂ

Sunt în drum spre o petrecere,
dar sunt un pic cam bosumflat,
îmbrăcat în haine de distracție
cu cadoul în rucsac.

Nu e genul meu să fiu fără mami
și nu-s așa de sigur
că vreau să fiu dus la petrecere
și pân'la patru să fiu singur.

Ajungem și mă dau jos din mașină;
drumul spre casă e foarte departe,
mama sună la sonerie
și-apare-o doamnă mare, pe cu pantofi lunguieți,

Ele vorbesc: „Îl iau la patru".
Eu văd baloane și fanioane peste tot pe pereți

Mama mă pupă și mă strânge-n brațe.
Sunt foarte trist, genunchii-mi tremură,
încerc să fiu tare, dar e prea târziu acum
mama a ieșit pe poartă și și-a văzut de drum.

Sărbătoritul face opt ani azi.
El și prietenii săi vin și-mi spun
„Hai în spate să ne jucăm",
Dar nu sunt sigur că vreau să rămân

Mă-ntorc spre prietenul meu și-i dau cadoul,
El mi-l smulge, îl desface și țipă-ncântat
„— Un rând de pijamale fosforescente cu monștri!
MERSI! Am să dorm cu ele-n pat."

„Vino să vezi mașina de curse de la mami și tati
De-aici merge-nainte și-napoi, chiar nu-i rău"
Dar când mă uit la nava asta pictată-n curcubeu
Chiar îmi doresc să fiu acasă, în patul meu.

Intră mama lui și zice: „Mâncarea e pe masă"
Și eu mă gândesc: „Mâncare? O, n-o să pot niciodată!"
Dar n-o să crezi, ce sendviș frumos
Avea tot ce-mi plăcea, inclusiv roșii cu sos

Am luat o farfurie și-am umplut-o toată
Apoi mi-am pus suc într-un pahar roș de plastic

Am terminat toți, și-un adult a venit c-o surpriză
„Copii, mergeți în spate, magicianul e ca băgat în priză!"

Stând în cerc, îi privii trucurile.
Când a mișcat bagheta
Cu toții ce-am mai râs!
Iar iepurele din pălărie, țuști! ce s-a mai dus!

„Îmi trebuie un voluntar, jonglerii cine știe?"
Știam c-o pot face, doar mai făcusem asta.
Unchiu' are-un magazin de fructe, de-acolo am învățat.
Iar el jonglează-ntruna cu portocalele de pe raft.

Și înainte să-mi dau seama,
Mâna mea arăta spre cer.
Eram plin de încredere și deloc sfios.
Am luat mingile, le-am mânuit ager,
Jonglând în fața publicului bucuros

Toți băteau din palme și mă lăudau
Și toți credeau că-s grozav.
Și apoi magicianul a spus: „Îmi pare rău,
dar s-a făcut târziu rău".

Și-a strâns pungile cu trucuri
Și-a zis că trebuia să plece.
Voia să mulțumească tuturor copiilor, în special mie
Pentru ajutorul de nota zece.

Ne-am mai jucat cu toții „cascada de cuvinte",
Apoi un om mare-a venit și-a spus: „E patru fără cinci"

Nu-mi amintesc când m-am mai distrat așa așa bine.
Am privit spre ușă, mami zâmbea de-acolo.
Sosită la timp era, nici-un minut mai încolo
Nici nu m-am prins când m-a luat, cu mașina pe poartă deja ieșeam.

Nu voiam să merg acasă, aș fi vrut să mai stau.
Cu toată mâncarea de la petrecere, aș fi dus-o mult și bine,
Dar mami a spus că o să mai merg și la alte petreceri și festine
Unele la copii acasă, altele la zoo,
Unde vom sufla în lumânări și vom cânta „La mulți ani nouă!"
Și eu o să fiu printre copii, cântând cu ei cu voioșie.

Și din când în când, în cutia poștală va fi livrată personal
O scrisoare specială pentru mine
O voi deschide întotdeauna, arzând de nerăbdare,
Și fi-voi fericit când voi citi, cu litere mari, pe coli veline,
INVITAȚIE! VENIȚI CU MIC, CU MARE!

Cum îi ajutăm pe părinți să-și formeze talentul de povestitori

Sugerați-le să participe la întâlniri cu povestitori

Pentru părinții care vor să continue procesul de povestire început în cabinetul vostru sau pentru cei care vor să inculce valori, experiențe de viață și abilități de adaptare copiilor lor prin intermediul poveștilor, există câteva posibilități pentru a dezvolta arta narativă, conținutul și procesele istorisirii. În primul rând, există asociații ale povestitorilor în multe țări, care organizează conferințe și întâlniri în care se discută și se exersează arta povestirii atât pentru distracție, cât și pentru terapie. În al doilea rând, bibliotecile locale țin uneori ședințe de lecturi și istorisiri. În al treilea rând, există grupuri de scriitori care organizează ateliere și conferințe pentru oamenii interesați de crearea și dezvoltarea subiectelor de povești. Toate acestea îi pot ajuta pe părinți să-și lărgească și întărească abilitățile de comunicare cu copiii.

Recomandați-le cărți

Există două categorii de cărți ce pot fi benefice. În primul rând, cele referitoare la arta povestirii și, în al doilea rând, acelea care oferă idei sau exemple de povești metaforice. În această carte eu am încercat să combin arta povestirii cu pașii de creare ai poveștilor centrate pe soluții și cu o lecție de idei de povești sugestive. Deși e în primul rând dedicată terapeutților, cartea poate conține informații utile pentru părinți, bunici, profesori sau asistenți medicali care vor să învețe mai multe despre lucrul cu ajutorul poveștilor. Pentru că există multe cărți cu povești pentru cei mici, voi, ca terapeuți, ar trebui să vă uitați prin librăriile sau bibliotecile locale pentru a fi la curent cu publicațiile noi și a le recomanda părințior, sau, alternativ, să le sugerați părinților sarcina de a căuta cărți care îndeplinesc cerințele copiilor lor, fie că e vorba de depășirea anxietății, de gestionarea bolii, de controlul furiei, de adaptarea la schimbările fizice și emoționale ale pubertății, de adaptarea la presiunile colegilor, de construirea de relații sociale mai bune sau de orice poate fi relevant pentru copil.

Creați un model de rol

Poate fi util să le oferiți părinților un model de rol pentru comunicarea metaforelor. Acest lucru se poate face în mai multe moduri. În primul rând, îi puteți antrena în Abordarea PRO pentru povestire, așa cum am descris-o în acest capitol.

În al doilea rând, poate fi util să le cereți părinților să participe la terapia prin metaforă pe care o faceți cu copilul lor, dacă e potrivit. Uneori poate să nu fie o idee bună, mai ales când copilul v-a mărturisit lucruri pe care nu vrea să le spună în fața părinților sau dorește să-și rezolve singur problemele, fără o figură parentală care să privească peste umărul lui. Atunci când e invitat un părinte, mi se pare util să îi arătați cu atenție, pas cu pas, ce v-a condus la crearea metaforei, cum ați dezvoltat povestea și de ce ați prezentat-o în modul respectiv. Nu vă puteți aștepta ca prin participarea la o singură ședință, un părinte să înțeleagă procesele pe care voi le-ați dezvoltat în ani de studiu, formare și practică.

În al treilea rând, verificați și revizuiți poveștile folosite de părinte. Petreceți timp cu părinții, întrebându-i despre poveștile folosite. Ascultați banda înregistrată sau rugați-i să vă spună povestea așa cum i-au spus-o copilului. Verificați dacă poveștile lor îndeplinesc obiectivele propuse, sau dacă aceste scopuri — și poveștile adiacente — nu trebuie să fie ajustate pe măsură ce copilul progresează. Examinați resursele oferite. Sunt încă relevante? Mai sunt și altele utile? Ce știți, din experiența clinică și din literatura de specialitate, că ar merita să fie adăugat la poveștile lor?

Încurajați colaborarea cu copilul

Ideea ca părinții să lucreze în colaborare și interactiv cu copilul lor la dezvoltarea unei povești vindecătoare poate îmbunătăți relația părinte–copil, ca și caracteristicile terapeutice și moralizatoare ale poveștii. Îi puteți încuraja pe părinți și pe copii să creeze o poveste sub forma unui film, să o picteze, să o spună folosind o jucărie favorită sau o păpușă, să o transforme în piesă de teatru, sau să o transforme împreună într-o carte cu povești.

Exercițiul 17.1 Cum să îi învățăm pe părinți să spună povești vindecătoare

- Antrenați-i pe părinți în utilizarea povestirii și metaforei.
- Ar fi bine să-i ghidați prin secțiunea „Pașii în care îi învățăm pe părinți să povestească”.
- Selectați conținutul poveștii în colaborare cu părintele sau părinții.
- Rugați-i să spună povestea copiilor sau vouă sau să o înregistreze dacă o istorisesc acasă.
- Oferiți-le aprecieri constructive pentru ca ei să continue utilizarea poveștilor vindecătoare.

… Și povestea merge mai departe

Viața e *bogată* în povești: povești de teatru, povești din cărți, povești de familie, povești ale clienților noștri, povești din experiența personală… povești din viața însăși. Mai am un singur lucru de spus și sper să fie în acord cu tot ce ați citit până aici. Acest lucru este: bucurați-vă! Bucurați-vă de procesul de căutare, citire și culegere de subiecte de povești. Bucurați-vă de pregătirea, planificarea și prezentarea istorisirilor voastre terapeutice. Bucurați-vă de observarea beneficiilor folosirii poveștilor în predare și terapie. Bucurați-vă de rezultatele muncii voastre și, mai presus de toate, bucurați-vă de copiii și adolescenții cu care lucrați. Ei *pot* relaționa în moduri amuzante și, pentru cei ce poate și-au pierdut unele dintre abilitățile necesare pentru a face asta, *puteți* da naștere unor interacțiuni calde, iubitoare și jucăușe printr-un mijloc ce vă încântă și pe voi.

Vă mulțumesc pentru că m-ați însoțit în această călătorie de explorare a poveștilor vindecătoare. Vă doresc numai bine în munca voastră și sper ca poveștile voastre de viață să fie pline de călătorii și destinații utile, sănătoase. Cum aș putea încheia, dacă nu cu încă o poveste?

N-ai vrea să fii învățătoarea mea?

A fost odată un povestaș, un povestaș vestit, dar foarte trist, căci își pierduse povestea. Nu mai putea să umble din sat în sat distrând și vestind oamenii, așa că s-a urcat pe un deal singuratic, s-a așezat pe o piatră și a început să se uite în pământ plin de obidă.

Să spunem că dealul pe care l-a ales nu era așa de singuratic precum credea el. Era țarcul de peste vară al unei turme de capre care erau păstorite de o fetiță care l-a recunoscut pe povestitorul care ședea pe piatră și privea nefericit în pământ. Ea stătuse mai demult la picioarele lui în piața satului, ascultându-i poveștile de vrajă. Acum a venit la el și l-a întrebat, cu blândețe:

— Arăți așa de trist, domnule Povestaș. Ce s-a întâmplat?

— Mi-am pierdut povestea, a venit răspunsul trist.

— Cum ai putut pierde o poveste? a întrebat fata fără să creadă. Înțelegea cum era posibil să pierzi o capră sau un ghiozdan, dar apoi și-a amintit cum și ea mai auzise glume la școală, după care uneori le uita până ajungea acasă.

— Maestrul meu m-a învățat toate poveștile pe care le știam, a răspuns Povestașul, privind absent în jos, și eu le-am învățat sârguincios, pe toate, cuvânt cu cuvânt. Sătenii le-au auzit deja pe toate și vor ceva nou, dar eu n-am nimic proaspăt să le spun. Nu am o poveste a mea.

— La ce te uiți? a întrebat fata, ca și cum ar fi ignorat ce spunea Povestașul.

— La nimic, a venit răspunsul.

— Înaintea ochilor tăi, eu văd un fir strălucitor de iarbă care iese din pământul arid al verii, a spus ea. Te-ai întrebat ce poveste ar avea de spus el? Cum și-a început viața ca o sămânță aruncată pe pământ, fără să știe dacă avea să supraviețuiască sau să prospere, fără puterea de a controla ploaia și soarele de care avea nevoie pentru a trăi? Rădăcinile sale au trebuit că caute căi pentru a intra în solul dur, firul s-a întins în sus după lumina soarelui, și niciodată nu a renunțat să facă lucrul la care se pricepea cel mai bine. Chiar dacă una din caprele mele l-ar mânca, tot nu s-ar da bătut, ci ar crește pentru a hrăni o altă capră, în altă zi. De fapt, în timp ce îl privești — deși poate e prea mic ca să observi — el continuă să crească în fața ochilor tăi. El, la rândul lui, va sădi o sămânță, poate așa cum fac povestitorii, care va crește și va deveni un alt fir pentru a-și continua nu numai propria viață, ci viața pe care o dă caprelor mele și viața pe care ele, la rândul lor, o dau familiei mele.

Povestașul s-a uitat la firul de iarbă ca și cum, deși îl privise fix înainte, acum îl vedea pentru prima dată.

— Ce altceva vezi? a întrebat ea.

Povestașul și-a ridicat capul și a văzut în fața lui o capră cu coarne lungi ai cărei ochi bătrâni și galbeni îl priveau curioși.

— Nimic în afară de capra asta bătrână și costelivă, a spus el.

— Până și capra bătrână și slăbănoagă are o poveste de spus. A fost prima pe care au cumpărat-o părinții mei, după ce au muncit din greu și au strâns banii cu grijă. Ea a dat naștere la mai toată turma pe care o vezi acum, însă viața ei nu a fost ușoară. A luptat cu vitejie împotriva vulpilor, dar tot și-a văzut unii din copii furați și mâncați. A supraviețuit secetelor în care alte animale mureau. Și-a împărțit de bunăvoie laptele cu noi, ca să-l bem, să-l vindem și să facem brânză, devenind o prietenă la fel de apropiată a familiei noastre ca orice om. Mulțumită ei, noi — și ea — putem acum să trăim bine.

— Și ce simți acum? a întrebat păstorița, părând din nou să schimbe subiectul.

— Ei, nimic, a răspuns Povestașul, oarecum îndoit căci, dacă la început era sigur că nu simțea nimic cu excepția tristeții, apoi s-a întrebat dacă nu cumva simțea și fermitatea pietrei pe care ședea.

„Ar putea oare stânca să aibă de spus o poveste despre putere, stabilitate și rezistență?" s-a pomenit întrebându-se. Dacă se gândea la ea, poate ar fi putut simți căldura soarelui de vară. *„E posibil ca soarele să-și aibă propria poveste despre hrănire, despre luminarea întunericului, sau despre cum dă viață planetei?"* Da, mai putea simți și mângâierea brizei. *„Ce poveste înșelătoare despre toane schimbătoare ar putea țese vântul, cu puterea lui blândă de a îndruma corăbiile pe ocean și cu uraganele lui îngrozitoare care distrug case. Ce ar putea povesti el despre toanele sale, despre a fi responsabil pentru propriile acțiuni sau despre a face bine în loc de rău?*

Fata a văzut din privirea din ochii Povestașului că nu mai era nevoie să-i pună întrebări. Făcând un semn cu brațele prin care părea să cuprindă tot universul, a spus:

— Orice lucru, orice om își au povestea lor.

„Povestea mea de azi a început într-o vale a disperării", se gândea Povestașul privind în jos din deal. *„Am traversat teritorii noi, cățărându-mă pe pante abrupte și colțuri de stâncă, și căutând solitudinea. Dar am găsit o ucenică ce m-a ajutat să deschid ochii și să mă ridic spre un vârf al speranței."*

Privind spre păstoriță, Povestașul a spus:

— N-ai vrea să fii în continuare învățătoarea mea?

Bibliografie pentru povești metaforice

Literatură de specialitate despre metafore

În literatura de specialitate, există o seamă de cărți și articole dedicate metaforei și care discută procesul metaforic, oferă studii de caz, exemple și surse de inspirație pentru metafore. În această carte, am folosit la minimum referințele bibliografice și trimiterile la cercetările științifice, pentru a lăsa cât mai mult spațiu poveștilor și tehnicilor adiacente. Dacă doriți să aprofundați teoria, stilurile și aplicarea poveștilor terapeutice, vă ofer acum o bibliografie mai consistentă, care include diverse orientări (inclusiv abordări diferite de a mea). În această secțiune veți regăsi de altfel toate cărțile și articolele citate în interiorul textului meu. Unele referințe sunt reluate în celelalte secțiuni bibliografice, pentru a putea fi găsite și la o căutare tematică.

Amantea, C. (1989). *The Lourdes of Arizona.* San Diego, CA: Mho & Mho.
Amos, J. (1994a). *Brave*. Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.
Amos, J. (1994b). *Confident.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.
Amos, J. (1994c). *Happy*. Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.
Amos, J. (1997). *Lonely: Stories about feelings and how to cope with them.* Bath, U.K.: Cherrytree Books.
Amos, J. & Spenceley, A. (1997a). *Owning up*. Bath, U.K.: Cherrytree Books.

Amos, J. & Spenceley, A. (1997b). *Why fight?* Slough, U.K.: Cherrytree Books.

Angus, L. E. & Rennie, D. L. (1988). Therapist participation in metaphor generation: Collaborative and noncollaborative style. *Psychotherapy, 25*, 552–560.

Angus, L. E. & Rennie, D. L. (1989). Envisioning the representational world: The client's experience of metaphoric expression in psychotherapy. *Psychotherapy, 26*, 372–379.

Baldwin, S. (2001). When „No" means „Yes": Informed consent themes with children and teenagers. In C. Newnes, G. Holmes & C. Dunn (Eds.), *This is madness too: Critical perspectives on mental health services*. Ross-on-Wye, U.K.: PCCS Books.

Baldwin, S. & Barker, P. (1995). Uncivil liberties: The politics of care for younger people. *Journal of Mental Health, 1*, 41–50.

Barker, P. (1985). *Using metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

Battino, R. (2002). *Metaphoria: Metaphor and guided metaphor for psychotherapy and healing*. Carmarthen, U.K.: Crown House.

Battino, R. & South, T. L. (1999). *Ericksonian approaches: A comprehensive manual*. Carmarthen, U.K.: Crown House.

Beck, A. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. (1973). *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Beck, A., Brown, G., Berchick, R., Stewart, B. & Steer, R. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry, 147*, 190–195.

Berg, I. K. & Dolan, Y. (2001). *Tales of solutions: A collection of hope-inspiring stories*. New York: Norton.

Berg, I. K. & Steiner, T. (2003). *Children's solution work*. New York: Norton.

Bettleheim, B. (1976). *The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales*. New York: Knopf.

Bettleheim, B. (1984). *Freud and man's soul*. New York: Vintage Books.

Black, M. (1962). *Models and metaphors*. New York: Ithaca.

Boik, B. L. & Goodwin, E. A. (2000). *Sandplay therapy: A step-by-step manual for psychotherapists of diverse orientations*. New York: Norton

Braithwaite, A. (1997). *Feeling angry*. Londra: A&C Black.

Brinkmeyer, M. Y. & Eyberg, S. M. (2003). Parent-child interaction therapy for oppositional children. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 204–223). New York: Guilford Press.

Brown, L. K. & Brown, M. (1998). *How to be a friend: A guide to making friends and keeping them*. Boston: Little, Brown & Co.

Burns, G. W. (1998). *Nature-guided therapy: Brief integrative strategies for health and well-being*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.

Burns, G. W. (1999). Nature-guided therapy: A case example of eco-psychology in clinical practice. *Australian Journal of Outdoor Education, 3*(2), 9–16.

Burns, G. W. (2001). *101 healing stories: Using metaphors in therapy*. New York: Wiley.

Burns, G. W. & Street, H. (2003). *Standing without shoes: Creating happiness, relieving depression, enhancing life*. Sydney, Australia: Prentice Hall.

Campbell, J. (1986). *The inner reaches of outer space: Metaphor as myth and as religion*. New York: Harper & Row.

Campos, L. (1972). Using metaphor for identifying life script changes. *Transactional Analysis Journal, 2*(2), 75.

Chelf, J. H., Deschler, A. M. B., Hillman, S. & Durazo-Arvizu, R. (2000). Storytelling: A strategy for living and coping with cancer. *Cancer Nursing, 23*(1), 1–5.

Clarke, G. N., DeBar, L. L. & Lewinsohn, P. M. (2003). Cognitive-behavioral group treatment for adolescent depression. In A. E. Kazdin &

J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 120–147). New York: Guilford Press.

Close, H. T. (1998). *Metaphor in psychotherapy: Clinical applications of stories and allegories.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Cohen, T. (1979). Metaphor and the cultivation of intimacy. In S. Sacks (Ed.), *On metaphor* (pp. 1–10). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Combs, G. & Freedman, J. (1990) *Symbol, story, and ceremony: Using metaphor in individual and family therapy.* New York: Norton.

Covich, S. (Ed.). (2003). *A circle in a room full of squares.* Fremantle, Australia: John Curtin College of Arts.

Cox, M. & Theilgaard, A. (1987). *Mutative metaphors in psychotherapy: The aeolian mode.* Londra: Tavistock.

Dadds, M. R., Maujean, A. & Fraser, J. A. (2003). Parenting and conduct problems in children: Australian data and psychometric properties of the Alabama Parenting Questionnaire. *Australian Psychologist, 38*(3), 238–241.

Dahl, R. (2001). *The wonderful story of Henry Sugar and six more.* Londra: Puffin.

Dolan, Y. M. (1986). Metaphors for motivation and intervention. *Family Therapy Collections, 19,* 1–10.

Donnelly, C. M. & Dumas, J. E. (1997). Use of analogies in therapeutic situations: An analogue study. *Psychotherapy, 34*(2), 124–132.

Donnelly, C. M. & McDaniel, M. A. (1993). The use of analogy in learning specific scientific concepts. *Journal of Experimental Psychology, 19,* 975–986.

Duhl, B. (1983). *From the inside out and other metaphors: Creative and integrative approaches to training in systems thinking.* New York: Brunner/Mazel.

Duncan, B. L., Miller, S. D. & Coleman, S. T. (2001). Utilization: A seminal contribution, a family of ideas, and a new generation of applications.

In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 43–56). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Dwivedi, K. N. (Ed.). (1997). *The therapeutic use of stories*. New York: Routledge.

Ellis, A. (1987). A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy and Research, 11*(1), 121–145.

Erickson, B. (2001). Storytelling. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 112–121). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Erickson, M. H. (1980). Pediatric hypnotherapy. In E. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis: Vol. 4. Innovative hypnotherapy* (pp. 174–180). New York: Irvington. (Original work published 1958)

Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington.

Erickson, M. H., Rossi, E. L. & Rossi, S. (1976). *Hypnotic realities.* New York: Irvington.

Eva, D. & Lalak, N. (2003). Bush magic. In J. Pastorelli (Ed.), *Enriching the experience: An interpretive guide to tour guiding* (pp. 271–274). Sydney, Australia: Pearson Education.

Evans, M. B. (1985). *Metaphor, personality, and psychotherapy: An individual difference approach to the study of verbal metaphor*. Dizertație doctorală nepublicată, University of North Carolina, Chapel Hill.

Evans, M. B. (1988). The role of metaphor in psychotherapy and personality change: A theoretical reformulation. *Psychotherapy, 25*(4), 543–551.

Fantz, R. E. (1983). The use of metaphor and fantasy as an additional exploration of awareness. *Gestalt Journal, 6*, 28–33.

Fredrickson, B. L. (2000, 7 martie). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3*, Article 0001a, conultat pe 20 noiembrie 2000, from http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html

Gardner, R. (1971). *Therapeutic communication with children: The mutual storytelling technique.* New York: Science House.

Geary, B. B. & Zeig, J. K. (2001). *The handbook of Ericksonian psychotherapy.* Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

George, H. (1999). The role of animals in the emotional and moral development of children. In F. R. Ascione & P. Arkow (Eds.), *Child abuse, domestic violence, and animal abuse: Linking the circles of compassion for prevention and intervention* (pp. 380–392). Lafayette, IN: Purdue University Press.

Gilligan, S. (2001). The problem is the solution: The principle of sponsorship in psychotherapy. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 398–415). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Goatly, A. (1997). *The language of metaphors.* New York: Routledge.

Gonclaves, O. F. & Craine, M. H. (1990). The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 4*(2), 135–149.

Gordon, D. (1978). *Therapeutic metaphors: Helping others through the looking glass.* Cupertino, CA: MetaPublications.

Groth-Marnat, G. (1992). Past cultural traditions of therapeutic metaphor. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 29,* 3–4.

Grove, D. J. & Panzer, B. I. (1989). *Resolving traumatic memories: Metaphors and symbols in psychotherapy.* New York: Irvington.

Gullone, E. (2000) The biophilia hypothesis and life in the 21st century: Increasing mental health or increasing pathology? *Journal of Happiness Studies, 1,* 293–321.

Haley, J. (1973*). Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson*. New York: Norton.

Hammond, D. C. (Ed.). (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors.* New York: Norton.

Harris, J. J., Lakey, M. A. & Marsalek, F. (1980). Metaphor and images: Rating, reporting, remembering. In R. R. Hoffman & R. P. Honeck

(Eds.), *Cognition and figurative language* (pp. 231–258). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Haskell, R. E. (Ed.). (1987). *Cognition and symbolic structures: The psychology of metaphoric transformation.* Norwood, NJ: Ablex.

Hesley, J. W. & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy* (ed. a II-a). New York: Wiley.

Hintikka, J. (Ed.). (1994). *Aspects of metaphor.* Dordrecht, Germany: Kluwer Academic Publications.

Hoffman, L. (1983). Imagery and metaphor in couples therapy. *Family Therapy, 10*(2), 141–156.

Hogan, C. (1997). The power of story telling in learning about conflict resolution processes. *Training and Management Development Methods, 11*(1), 17–22.

Hogan, C. (2000). *Facilitating empowerment: A handbook for facilitators, trainers, and individuals.* Londra: Kogan Page.

Holmbeck, G. N., Greenley, R. N. & Franks, E. A. (2003). Developmental issues and considerations in research and practice. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 21–41). New York: Guilford Press.

Honeck, R. P. (1997). *A proverb in mind: The cognitive science of proverbial wit and wisdom.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Honeck, R. P. & Hofman, R. R. (1980). *Cognition and figurative language.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Honeck, R. P., Katz, A. N., Marks, L. E., Burgess, C., Chiarello, C & Martin, J. H. (1996). *Metaphor and symbolic activity: 10th Anniversary special: Figurative language and cognitive science.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Hunter, M. E. (1994). *Creative scripts for hypnotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Ingal, C. K. (1997). *Metaphors, maps, and mirrors: Moral education in middle schools.* Greenwich, CT: Ablex.

Ingram, D. H. (1996). The vigor of metaphor in clinical practice. *American Journal of Psychoanalysis, 56*(1), 17–34.

Jacobs, E., Pelier, E. & Larkin, D. (1998). Ericksonian hypnosis and approaches with pediatric hematology oncology patients. *American Journal of Clinical Hypnosis, 41*(2), 139–154.

Kazdin, A. E. & Weisz, J. R. (Eds.). (2003). *Evidence-based psychotherapies for children and Adolescents*. New York: Guilford Press.

Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Kingsbury, S. J. (1994). Interacting within metaphors. *American Journal of Clinical Hypnosis, 36*(4), 241–247.

Kirsch, I. (1997). Hypnotic suggestion: A musical metaphor. *American Journal of Clinical Hypnos*is, *39*(4), 271–282.

Kohen, D. P. & Wynne, E. (1997). Applying hypnosis in a preschool family asthma education program: Uses of storytelling, imagery, and relaxation. *American Journal of Clinical Hypnosis, 39*(3), 169–181.

Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

Kopp, R. R. & Craw, M. J. (1998). Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy. *Psychotherapy, 35*(3), 306–311.

Kopp, S. (1971). *Guru: Metaphors from a psychotherapist*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books. Kovecses, Z. (2003). *Metaphor: A practical introduction*. New York: Oxford University Press.

Kuttner, L. (1988). Favorite stories: A hypnotic pain-reduction technique for children in acute pain. *American Journal of Clinical Hypnosis, 30*, 289–295.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press. Lalak, N. (2003). Sensory education: A fairy's tale. *Landscape Australia, 25*(2), 72-77.

Lankton, C. & Lankton, S. R. (1989). *Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S. (2001). A goal-directed intervention for decisive resolution of coping limitations resulting from moderate and severe trauma. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 195–214). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Lankton, S. R. (1988). *The blammo-surprise book: A story to help children overcome fears.* New York: Magination Press.

Lankton, S. R. & Lankton, C. (1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S. R. & Lankton, C. (1986). *Enchantment and intervention in family therapy: Training in Ericksonian hypnosis.* New York: Brunner/Mazel.

Linden, J. H. (2003a). Metaphoria: Metaphor and guided metaphor for psychotherapy and healing [Book review]. *American Journal of Clinical Hypnosis*, *46*(2), 148–150.

Linden, J. H. (2003b). Playful metaphors. *American Journal of Clinical Hypnosis*, *45*(3), 245–250.

Loeber, R. & Farrington, D. P. (2000). Young children who commit crime: Epidemiology, developmental origins, risk factors, early interventions, and policy implications. *Development and Psychopathology 12*, 737–762.

Malgady, R. G. & Costantino, G. (2003). Narrative therapy for Hispanic children and adolescents. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 21–41). New York: Guilford Press.

Martin, J., Cummings, A. L. & Hallberg, E. T. (1992). Therapists' intentional use of metaphor: Memorability, clinical impact, and epistemic/motivational functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *1*, 143–145.

Matthews, W. M. & Dardeck, K. L. (1985). Construction of metaphor in the counseling process. *American Mental Health Counselors Association Journal*, *7*, 11–23.

McCurry, S. M. & Hayes, S. C. (1992). Clinical and experimental perspectives on metaphor talk. *Clinical Psychology Review*, *12*, 763–785.

McNeilly, R. B. (2000). *Healing the whole person: A solution-focussed approach to using empowering language, emotions, and actions in therapy.* New York: Wiley.

Miller, S., Duncan, B. & Hubble, M. (1997). *Escape from Babel.* New York: Norton.

Mills, J. C. (2001). Ericksonian play therapy: The spirit of healing with children and adolescents. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 112–121). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Mills, J. C. & Crowley, R. J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within.* New York: Brunner/Mazel.

Muran, J. C. & DiGiuseppi, R. A. (1990). Towards a cognitive formulation of metaphor use in psychotherapy. *Clinical Psychology Review, 10,* 69–85.

Nathan, P. E. & Gorman, J. M. (Eds.). (1998). *A guide to treatments that work.* New York: Oxford University Press.

Norton, C. C. & Norton, B. E. (1997). *Reaching children through play therapy.* Denver, CO: Publishing Cooperative.

Norton, C. S. (1989). *Life metaphors: Stories of ordinary survival.* Carbondale: Southern Illinois University Press.

O'Connor, K. J. & Braverman, L. M. (Eds.). (1997). *Play therapy: Theory and practice.* New York: Wiley.

O'Connor, K. J. & Schaefer, C. E. (Eds.). (1994). *Handbook of play therapy: Theory and practice.* New York: Wiley.

O'Hanlon, B. (1986). The use of metaphor for treating somatic complaints in psychotherapy. *Family Therapy Collections, 19,* 19–24.

Olness, K. & Kohen, D. P. (1996). *Hypnosis and hypnotherapy with children* (ed. a III-a). New York: Guilford Press.

Ornstein, R. & Sobel, D. (1971). *The healing brain.* New York: Simon & Schuster.

Ortony, A. (Ed.). (1979). *Metaphor and thought.* New York: Cambridge University Press.

Parkin, M. (1998). *Tales for trainers: Using stories and metaphors to facilitate learning*. Londra: Kogan Page.

Paterson, M. (1995). *With love: Gifting your stories to grandchildren*. North Shore City, New Zealand: Tandem Press.

Pert, C. (1985). Neuropeptides, receptors, and emotions. *Cybernetics, 1*(4), 33–34.

Pert, C. (1987). Neuropeptides: The emotions and the body-mind. *Neotic Sciences Review*, 2, 13–18.

Radman, Z. (Ed.). (1995). *From a metaphoric point of view: A multidisciplinary approach to the cognitive content of metaphor*. New York: W. de Gruyter.

Remen, R. M. (1996). *Kitchen table wisdom: Stories that heal*. Sydney, Australia: Pan Macmillan.

Remen, R. M. (2000). *My grandfather's blessings: Stories of strength, refuge, and belonging*. New York: Riverhead Books.

Revenstork, D. (2001). Utilization of the relationship in hypnotherapy. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 541–559). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Rosen, S. (1982). *My voice will go with you: The teaching tales of Milton H. Erickson*. New York: Norton. Rossi, E. L. (1993). *The psychobiology of mind-body healing: New concepts of therapeutic hypnosis* (ed. a II-a). New York: Norton.

Rossi, E. L. & Cheeck, D. B. (1988). *Mind-body therapy: Methods of ideodynamic healing in hypnosis*. New York: Norton.

Sacks, S. (Ed.). (1979). *On metaphor*. Chicago: University of Chicago Press.

Sakya, K. & Griffith, L. (1980). *Tales of Kathmandu: Folktales from the Himalayan kingdom of Nepal*. Brisbane, Australia: House of Kathmandu.

Sanders, M. R. (1999). Triple P—Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), 71–90.

Schaefer, C. E. (2003). *Foundations of play therapy.* New York: Wiley.

Schaefer, C. E. & Cangelosi, D. M. (Eds.). (2002). *Play therapy techniques.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Schaefer, C. E. & O'Connor, K. J. (Eds.). (1983). *Handbook of play therapy.* New York: Wiley.

Seligman, M. (1990). *Learned optimism.* New York: Knopf.

Seligman, M. (1993). *What you can change and what you can't.* New York: Knopf.

Seligman, M. (1995). *The optimistic child: How learned optimism protects children from depression.* New York: Houghton Mifflin.

Seligman, M. (2008). *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă,* București: Humanitas

Selekman, M. D. (1997). *Solution-focused therapy for children: Harnessing family strengths for systemic change.* New York: Guilford Press.

Selekman, M. D. (2002). *Living on the razor's edge: Solution-oriented brief family therapy for self-harming adolescents.* New York: Norton

Sells, S. (2003). Getting through to resistant parents: Advice is not enough. *Psychotherapy Networker* (Nov./Dec.), 27–28.

Siegelman, E. Y. (1990). *Metaphor and meaning in psychotherapy.* New York: Guilford Press.

Sommer, E. & Weiss, D. (1996). *Metaphors dictionary.* Detroit, MI: Visible Ink.

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (1996). The Wizard of Oz metaphor in hypnosis with treatment-resistant children. *American Journal of Clinical Hypnosis, 39*(2), 105–114.

Sontag, S. (1991). *Illness as metaphor and AIDS and its metaphors.* Londra: Penguin.

Sternberg, R. J. (1990). *Metaphors of mind: Conceptions of the nature of intelligence.* Cambridge: Cambridge University Press.

Stevens-Guille, M. E. & Boersma, F. J. (1992). Fairy tales as trance experience: Possible therapeutic uses. *American Journal of Clinical Hypnosis, 34*(4), 245–254.

Thiessen, I. (1983). Using fairy tales during hypnotherapy in bulimerexia and other psychological problems. *Medical Hypnoanalysis, 4,* 139–144.

Thiessen, I. (1985). A new approach with fairy tales as anchoring devices in hypnotherapy. *Medical Hypnoanalysis, 6,* 21–26.

Thomas, J. D. (1999). *Great stories for kids*. Nampa, ID: Pacific Press.

Thompson, K. (1990). Metaphor: A myth with a method. In J. K. Zeig & S. G. Gilligan (Eds.), *Brief therapy: Myths, methods, and metaphors* (pp. 247–257). New York: Brunner/Mazel.

Thompson, K. L. & Gullone, E. (2003). Promotion of empathy and prosocial behaviour in children through humane education. *Australian Psychologist, 38*(3), 175–182.

Tilton, P. (1984). The hypnotic hero: A technique for hypnosis with children. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 32,* 366–375.

Trenkle, B. (2001). Three candies for five boys and other strategic and solution-oriented approaches for children and adolescents. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 112–121). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Turbayne, C. M. (1991). *Metaphors of the mind: The creative mind and its origins.* Columbia: University of South Carolina Press.

Valliant, G. (2002). *Aging well*. New York: Little, Brown & Co.

Vaisrub, S. (1977). *Medicine's metaphors: Messages and menaces.* Oradell, NJ: Medical Economics.

Ventura, M. (2001). Beauty resurrected. *Family Therapy Networker* (ianuarie/februarie), 30–35.

Wallas, L. (1985). *Stories for the third ear: Using hypnotic fables in psychotherapy*. New York: Norton.

Watkins, J. G. (2001). *Adventures in human understanding: Stories for exploring the self.* Carmarthen, U.K.: Crown Hous.

Webster, W. C. & O'Grady, D. J. (1991). *Clinical hypnosis with children.* New York: Brunner/Mazel.

Webster-Stratton, C. & Reid, M. J. (2003). The Incredible Years Parents, Teachers, and Children Training Series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 224–240). New York: Guilford Press.

Welch, M. J. (1984). Using metaphor in psychotherapy. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 22, 13–18.

Wellner, A. S. & Adox, D. (2002). Happy days. *Psychology Today* (mai/iunie), 32–37.

White, R. M. (1996). *The structure of metaphor: The way the language of metaphor works*. Oxford, U.K.: Blackwell.

Wynne, E. (1987). Storytelling in therapy. *Children Today, 16*(2), 11–15.

Yapko, M. D. (1992). *Hypnosis and the treatment of depressions: Strategies for change.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M. D. (1995). *Essentials of hypnosis.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M. D. (1997). *Breaking the patterns of depression.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M. D. (1999). *Hand-me-down Blues: How to stop depression from spreading in families*. New York: Golden Books.

Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (ed. a III-a). New York:

Brunner/Routledge.

Zeig, J. K. (1980). *A teaching seminar with Milton H. Erickson.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J. K. & Gilligan, S. G. (Eds.). (1990). *Brief therapy: Myths, methods, and metaphors.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J. K. & Munion, W. M. (Eds.). (1990). *Ericksonian approaches.* San Francisco: Jossey-Bass.

Zipes, J. (1994). *Fairy tale as myth/myth as fairy tale.* Lexington: University Press of Kentucky.

Zipes, J. (1995). *Creative storytelling: Building community, changing lives.* New York: Routledge.

Arta povestirii, metaforele și terapia pentru copii

Metaforele pot fi integrate ușor și adecvat în terapia pentru copii. Chiar dacă lista cărților de mai jos este destul de succintă, este un bun punct de pornire pentru a vă face o idee despre literatura de specialitate existentă și, eventual, pentru a vă aprofunda cunoștințele. E vorba mai jos despre arta povestirii, despre metaforele scrise pentru cei mici și despre diferitele abordări din terapia copilului și a adolescentului.

Amos, J. (1994a). *Brave.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.

Amos, J. (1994b). *Confident.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.

Amos, J. (1994c). *Happy.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.

Amos, J. (1997). *Lonely: Stories about feelings and how to cope with them.* Bath, U.K.: Cherrytree Books.

Amos, J. & Spenceley, A. (1997a). *Owning up.* Bath, U.K.: Cherrytree Books.

Amos, J. & Spenceley, A. (1997b). *Why fight?* Slough, U.K.: Cherrytree Books.

Barton, B. & Booth, D. (1990). *Stories in the classroom: Storytelling, reading aloud, and roleplaying with children.* Portsmouth, NH: Heinemann.

Berg, I. K. & Steiner, T. (2003). *Children's solution work.* New York: Norton.

Blatt, G. T. (Ed.). (1990). *Once upon a folktale: Capturing the folktale process with children.* Portsmouth, NH: Heinemann.

Bloomquist, M. L. & Schnell, S. V. (2002). *Helping children with aggression and conduct problems: Best practices for intervention.* New York: Guilford Press.

Braithwaite, A. (1997). *Feeling angry.* Londra: A&C Black.

Briggs, D. (1993). *Toddler storytime programs.* Metuchen, NJ: Scarecrow Press.

Brink, N. E. (2002). *Grendel and his mother: Healing the traumas of childhood through dreams, imagery, and hypnosis.* Amityville, NY: Baywood.

Brett, D. (1997). *Annie stories: Helping young children meet the challenges of growing up*. Sydney, Australia: Hale & Iremonger.

Brown, L. K. & Brown, M. (1998). *How to be a friend: A guide to making friends and keeping them*. Boston: Little, Brown & Co.

Callow, G. (2003). „Magician“: The use of sustained simile in the alleviation of serious behavioural disturbance and acute dyslexia in a 7-year-old boy. *Contemporary Hypnosis, 20*(1), 40–47.

Cooper, P. (1993). *When stories come to school: Telling, writing, and performing stories in the early childhood classroom*. New York: Teachers & Writers Collaborative.

Cooper, P. J. & Collins, R. (1992). *Look what happened to Frog: Storytelling in education*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.

Covich, S. (Ed.). (2003). *A circle in a room full of squares*. Fremantle, Australia: John Curtin College of Arts.

Davis, N. (1990). *Therapeutic stories to heal abused children*. Oxenhill, MD: Psychosocial Associates.

Davis, T. E. & Osborn, C. J. (2000). *The solution-focused school counselor*. Philadelphia: Accelerated Development.

Edgette, J. S. (2002). *Connection and enterprise in adolescent therapy*. New York: Norton.

Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families*. New York: Norton.

Goforth, F. & Spillman, C. (1994). *Using folk literature in the classroom*. Phoenix, AZ: Oryx Press.

Gottman, J. (1998). *Raising an emotionally intelligent child*. New York: Simon & Schuster.

Johnston, M. (1996). *Dealing with Insults*. New York: Powerkids Press.

Kazdin, A. E. & Weisz, J. R. (Eds.). (2003). *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*. New York: Guilford Press.

Lankton, C. & Lankton, S. R. (1989). *Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S. R. (1988). *The blammo-surprise book: A story to help children overcome fears.* New York: Magination Press.

Linden, J. H. (2003). Playful metaphors. *American Journal of Clinical Hypnosis, 45*(3), 245–250.

MacDonald, M. R. (1993). *The storyteller's start-up book: Finding, learning, performing, and using folktales.* Little Rock, AR: August House.

MacDonald, M. R. (1995a). *Bookplay: 101 creative themes to share with young children.* Northhaven, CT: Library Professional Publications.

MacDonald, M. R. (1995b). *A parent's guide to storytelling.* New York: HarperCollins.

Malgady, R. G. & Costantino, G. (2003). Narrative therapy for Hispanic children and adolescents. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 21–41). New York: Guilford Press.

Mills, J. C. (2001). Ericksonian play therapy: The spirit of healing with children and adolescents. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 112–121). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.

Mills, J. C. & Crowley, R. J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within.* New York: Brunner/Mazel.

Moses, B. (1997). *I'm worried.* East Essex, U.K.: Wayland.

Olness, K. & Kohen, D. P. (1996). *Hypnosis and hypnotherapy with children.* New York: Guilford Press.

Pellowski, A. (1990). *The world of storytelling: A practical guide to the origins, development, and applications of storytelling* (Ed. rev.). New York: Wilson.

Pellowski, A. (1995). *The storytelling handbook: A young people's collection of unusual tales and helpful hints on how to tell them.* New York: Simon & Schuster.

Schaefer, C. E. (1999). *Innovative psychotherapy techniques for child and adolescent therapy.* New York: Wiley.

Schaefer, C. E. (1999). *How to talk to teens about really important things: Specific questions and answers and useful things to say*. San Francisco: Jossey-Bass

Schwartz, M., Trousdale. A. & Woestehoff, S. (Eds.). (1994). *Give a listen: Stories of storytelling in school.* Urbana, IL: National Council of Teachers of English.

Selekman, M. D. (1997). *Solution-focused therapy for children: Harnessing family strengths for systemic change.* New York: Guilford Press.

Selekman, M. D. (2002). *Living on the razor's edge: Solution-oriented brief family therapy for self-harming adolescents*. New York: Norton

Selekman, M. (2004). The therapeutic roller coaster: Working with self-harming teens is dramatic and unpredictable. *Psychotherapy Networker* (ianuarie/februarie), 77–84.

Sells, S. P. (1998). *Treating the tough adolescent: A family-based, step-by-step guide*. New York: Guilford Press.

Sells, S. P. (2001). *Parenting your out-of-control teenager: 7 steps to reestablishing authority and reclaim love*. New York: Guilford Press.

Straus, M. (1999). *No-talk therapy for children and adolescents*. New York: Norton

Taffel, R. (2000). *Getting through to difficult kids and parents: Uncommon sense for child professionals*. New York: Guilford Press.

Tatar, M. (1992). *Off with the heads! Fairy tales and the culture of childhood.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Thomas, J. D. (1999). *Great stories for kids*. Nampa, ID: Pacific Press.

Povești pentru copii

Poveștile pentru copii au adesea un conținut metaforic, putând fi surse bune de inspirație. În plus, ele sunt relevante pentru ce înseamnă de fapt o poveste, pentru cum se structurează și pentru arta de a o depăna. Iată mai jos câteva exemple.

de Saint-Exupery, A. (1962). *Micul prinț*. București: Editura Tineretului.

Esop (1972). *Fabule.* București: Editura Univers.

Jackson, J. (1981). *Tawny scrawny lion.* Racine, WI: Golden Press. Milne, A. A. & Milne, A.A., Shepherd, E. H. (1966). *Winnie Ursulețul.* București: Editura Tineretului

Nykokabi, S. (1974). *The chameleon who couldn't stop changing his mind.* Nairobi, Kenya: Transafrica Publishers.

O'Mara, L. (Ed.). (1991). *Classic animal stories.* Londra: Michael O'Mara Books.

Powell, M. (1994). *Wolf tales: North American children's stories.* Santa Fe, NM: Ancient City Press.

Shipton, J. & Foreman, M. (1991). *Busy! Busy! Busy!* Londra: PictureLions.

Shorto, R. (1990). *Cinderella and Cinderella's stepsister* (T. Lewis, illus.). New York: Carol Publishing Group.

Williams, M. (1991). *The velveteen rabbit.* Londra: Heineman.

Young, R. A. & Dockrey, J. (Eds.). (1993). *African-American folktales for young readers.* Little Rock, AR: August House.

Mituri multiculturale, basme tradiționale, legende și povești cu zâne

Indiferent că sunt menite să îmbogățească cunoștințele, să ofere învățăminte morale sau să amuze, basmele tradiționale reprezintă o întreagă istorie a comunicării prin povești. Aceste istorii din moși-strămoși sunt universale, transcend culturile, religiile și generațiile. Ce poate fi mai plăcut decât să înveți arta povestirii din aceste basme sau să pleci urechea, fiind atent și la eventualele foloase terapeutice, la poveștile istorisite de bătrânii povestitori.

Akello, G. (1981). *Iteso thought patterns in tales.* Dar Es Salaam, Tanzania: Dar Es Salaam University Press.

Barchers, S. I. (Ed.). (1990). *Wise women: Folk and fairy tales from around the world.* Littleton, CO: Libraries Unlimited.

Bruchac, J. (1991). *Native American stories.* Colorado: Fulcrum, Golden.

Bruchac, J. (1993). *Flying with the Eagle, racing the Great Bear: Stories from Native North America.* Troll Medallion.

Caduto, M. J. & Bruchac, J. (1994). *Keepers of the night*. Colorado: Fulcrum, Golden.

Chophel, N. (1983). *Folk culture of Tibet*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives.

Degh, L. (1994). *American folklore and the mass media.* Bloomington: Indiana University Press.

Ghose, H. N. (1993). *Tibetan folk tales and fairy stories*. New Delhi, India: Rupa & Co.

Hatherley, S. (1991). *Folk tales of Japan*. South Melbourne, Australia: Macmillan.

Hull, R. (1992). *Native North American stories*. East Essex, U.K.: Wayland.

Hull, R. (1994). *Indian stories*. East Essex, U.K.: Wayland.

Ingpen, R. & Hayes, B. (1992). *Folk tales and fables of the Middle East and Africa.* Surrey, U.K.: Dragon's World.

In-Sob, Z. (1979) *Folktales from Korea*. New York: Grove Press.

Kamera, W. D. & Mwakasaka, C. S. (1981). *The compliment: East Africa folktales*. Arusha, Tanzania: East Africa Publications.

Lall, K. (1991). *Nepalese book of proverbs*. Kathmandu, Nepal: Tiwari's Pilgrims Bookhouse.

Lurie, A. (Ed.). (1993). *The Oxford book of modern fairy tales.* Oxford: Oxford University Press.

Martin, R. (1990). *The hungry tigress: Buddhist legends and jataka tales.* Berkeley, CA: Parallax Press.

Morgan, W. (1988). *Navajo coyote tales*. Santa Fe, NM: Ancient City Press.

Njururi, N. (1975). *Tales from Mount Kenya.* Nairobi, Kenya: Transafrica Press.

Ramanujan, A. K. (Ed.). (1991). *Folktales from India.* New York: Pantheon.

Retan, W. (1989). *Favorite tales from many lands.* New York: Grosset & Dunlap.

Roberts, A. & Mountford, C. P. (1980). *The first sunrise: Australian aboriginal myths in paintings*. Adelaide, Australia: Rigby.

Rockwell, A. (1994). *The robber baby: Stories from the Greek myths.* New York: Greenwillow.

Sakya, K. & Griffith, L. (1980). *Tales of Kathmandu: Folktales from the Himalayan kingdom of Nepal.* Brisbane, Australia: House of Kathmandu.

Scheffler, A. (1997). *Silent Beetle gets the seeds: Proverbs from far and wide.* Londra: Macmillan.

Schultz, G. F. (1968). *Vietnamese legends*. Tokyo: Charles E. Tuttle.

Scott, M. (1988). *Irish fairytales.* Dublin, Ireland: Mercier Press.

Sherman, J. (1993). *Rachel the Clever and other Jewish folktales*. Little Rock, AR: August House.

Sierra, J. & Kaminski, R. (1991). *Multcultural Folktales: Stories to tell young children*. Phoenix, AZ: Oryx Press.

Spears, R. (Ed.). (1991). *West African folk tales* (trad. de J. Berry). Evanston, IL: Northwestern University Press.

Te Kanawa, K. (1997). *Land of the long white cloud: Maori myths, tales, and legends.* Auckland, New Zealand: Viking.

Thomas, R. (2002). *Folk tales of Bhutan*. New Delhi, India: Learners Press.

Urton, G. (Ed.). (1985). *Animal myths and metaphors in South America.* Salt Lake City, UT: University of Salt Lake City.

Zipes, J. (1979). *Breaking the magic spell: Radical theories of folk and fairytales.* Houston: University of Texas Press.

Zipes, J. (1994). *The outspoken princess and the gentle knight.* New York: Bantam.

Povești religioase și spirituale

Religiile își propăvăduiesc de multă vreme mesajul prin intermediul parabolelor. În literatura spirituală există o seamă de povești despre valori profund morale, despre recadrarea pozitivă, despre gestionarea constructivă a relațiilor sau despre viziuni sănătoase asupra lumii.

Berg, L. (1999). *The God stories: A celebration of legends.* Londra: Frances Lincoln.

de Mello, A. (1988). *The song of the bird.* Anand, India: Gujarat Sahitya Prakash.

Feldman, C. & Kornfield, J. (1991). *Stories of the spirit, stories of the heart: Parables of the spiritual path from around the world.* San Francisco: Harper.

Friedlander, S. (1987). *When you hear hoofbeats think of a zebra: Talks on Sufism*. New York: Perennial Library.

Hoff, B. (1989). *The tao of Pooh.* Londra: Mandarin.

Hoff, B. (1993). *The te of Piglet.* Londra: Mandarin.

Jensen, L. (1999). *Uncovering the wisdom of the heartmind.* Wheaton, IL: Quest Books.

Martin, R. & Soares, M. (1995). *One hand clapping: Zen stories for all ages.* New York: Rizzoli.

Redhouse, R. W. (Trad.). (1977). *Legends of the Sufis*. Londra: Theosophical Publishing House.

Shah, I. (1970). *Tales of the dervishes*. New York: Dutton.

Shah, J. (1979). *The Sufis.* Londra: Allen.